



## **EVALUERINGSRAPPORT FYSISK AKTIVITET OG MÅLTIDER**

Oddrun Samdal

Ellen Haug

Fredrik Hansen

Torill Marie Bogsnes Larsen

Asle Holthe

Mari Manger

Anne-Siri Fismen

HEMIL-senteret

Universitetet i Bergen

Høsten 2006

## Sammendrag

Det er overbevisende dokumentasjon for at et sunt kosthold og daglig fysisk aktivitet fra barneår er nødvendig for å oppnå god helse og forebygge en rekke av de mest utbredte livsstilssykdommene i dagens samfunn. På denne bakgrunn har Helse- og omsorgsdepartementet og Utdannings- og forskningsdepartementet gjennom Sosial- og helsedirektoratet og Utdanningsdirektoratet igangsatt prosjektet "Fysisk aktivitet og måltider i skolen" der målsettingen er å få deltakerskolene til å utvikle egnede modeller for å tilrettelegge for 60 minutter daglig aktivitet i løpet av skoledagen og gode rammer for skolemåltidet. Det tette samarbeidet mellom Utdannings- og Sosial- og helsedirektoratene har vært avgjørende for prosjektets utvikling og prioritering på fylkes- og kommunenivå.

Både i et nasjonalt og et internasjonalt perspektiv representerer prosjektet et viktig stykke utviklingsarbeid. En vesentlig del av det unike i satsningen er at det legges vekt på å nå både helse- og læringsmål gjennom samme tilnærming. Ut fra tilgjengelig informasjon finnes det ingen tilsvarende prosjekt der en systematisk satsning på daglig fysisk aktivitet og gode rammer for skolemåltidet implementeres som en nasjonal satsning. Videre er det svært få studier som har dokumentert effekt av program og tiltak for å fremme både fysisk aktivitet og skolemåltid. Det er således behov for systematisk utvikling av skolebaserte tiltak som kan tilrettelegge for integrering av daglig fysisk aktivitet og gode rammer for skolemåltidet.

Alle landets skoler ble våren 2004 invitert til å søke om prosjektmidler for å utvikle gode arbeidsmodeller. To hundre projektskoler ble, basert på søknader, valgt ut til å delta i prosjektet, hvorav 180 skoler var tilgjengelig for evalueringen. Prosjektet stiller følgende krav til deltakende skoler:

- fysisk aktivitet og måltider er integrert i en helhetlig plan for miljø og læring i skolen
- det tilrettelegges for at alle elevene skal ha minst en time fysisk aktivitet hver dag
- Sosial- og helsedirektoratets anbefalte retningslinjer for skolemåltidet følges
- elevene og foreldrene involveres på en aktiv måte
- skolen deltar i vurderingsarbeidet av tiltaket og er representert på nettverkssamlinger

Høsten 2004 ble det gjennomført en spørreskjemabasert baselineundersøkelse blant ledelsen på prosjekt- og kontrollskoler og våren 2005 ble første oppfølgingsundersøkelse gjennomført

blant ledelsen på prosjektskolene. Resultatene fra oppfølgingsundersøkelsen viser at retningslinjene fra Sosial- og helsedirektoratet når det gjelder tid, tilsyn og produkter som bør tilbys og forbys i stor grad er innfridd både i barne- og ungdomsskolene. Et vesentlig unntak er tilbud til elever som ikke har med seg matpakke. Majoriteten av prosjektskoler har funnet måter å organisere skoledagen på slik at kravet til minst 20 minutter matpause innfris. Det har i perioden 2004 til 2006 vært en dobling i prosjektskoler som tilbyr frukt og grønt daglig gjennom abonnements- og andre frukt- og grøntordninger.

Til tross for at prosjektskolene i stor grad har klart å imøtekomme kravene for tilsyn og tid har det vært en økning i rapportering av tid som hindring for å innfri retningslinjene for skolemåltidet. På ungdomsskolen kan særlig kravet om å etablere kantine være en avgjørende faktor for at det er både tidsmessig og økonomisk krevende og flere lærere rapporterer at organisering av skolemåltid tar viktig tid fra undervisningen. I tillegg vil tiden til å spise komme i konkurranse med tid til en times daglig fysisk aktivitet som skolene også skal innfri. Videre har det vært en stor økning både på barne- og ungdomsskolene når det gjelder opplevde fysiske hindringer, særlig gjelder dette mangel på areal til oppbevaring og/eller tilberedning av mat. Over en tredjedel av skolene rapporterer også at mangel på areal til kantine/matbod er en hindring. Skolene er således i liten grad rustet til å innfri krav som stilles for funksjonell og hygienisk kantinedrift. Dette gjenspeiles i at en relativt liten andel av skolene har etablert kantinedrift.

Skolene har valgt følgende arbeidsmodeller for å innfri retningslinjer til skolemåltidet:

- Integrere spise- og tilsynstid i undervisningstid
- Ta tid fra elevenes friminutt og lærernes inspeksjons- eller tilstedeværelsestid
- Kombinasjon av tid fra undervisning og friminutt

Når det gjelder tilrettelegging av fysisk aktivitet, setter skolene vanligvis av 20-45 minutt til daglig fysisk aktivitet, men denne tiden inkluderer ofte matpause. På flertallet av skolene er tid til økt fysisk aktivitet tatt fra undervisningstiden. Få skoler bruker utvidet skoledag som virkemiddel for å øke tid til fysisk aktivitet. De mest vanlige modellene som benyttes for å skape tid og muligheter for fysisk aktivitet er:

- 1) organisere aktivitetsdager og turneringer
- 2) færre, men lengre friminutt
- 3) integrering av fysisk aktivitet som en del av undervisningen

#### 4) midttimeordning

Måten skolen tilrettelegger for denne type aktivitet er ved å ta lærerressurser fra undervisningstid enten ved å integrere aktiviteten i undervisningstiden eller ved å ta tid fra elevenes skoletimer. I tillegg brukes lærernes inspeksjons- og tilstedeværelsestid. Det bør også understrekes at barneskolene sammenlignet med ungdomsskolene tilbyr et betraktelig større utvalg av fasiliteter som studier basert på elevmaterialet fra baseline viser henger sammen med økt fysisk aktivitetsnivå. Det bør derfor legges vekt på å forbedre utearealet, og da spesielt ungdomsskolenes tilbud.

Skolene har dermed i stor grad klart å finne måter å organisere på som gir økt rom for fysisk aktivitet, men få skoler innfrir kravet om en time daglig fysisk aktivitet. Selv om en del av skolene tilbyr organiserte aktiviteter, er ikke deltagelse obligatorisk. Dermed vil en økning i aktivitetsnivået avhenge av elevens eget initiativ til å være aktiv. Tilrettelegging av tid og miljø er således nødvendigvis ikke tilstrekkelig for å sikre økt aktivitetsnivå blant elevene. I den videre oppfølgingen av prosjektet vil det bli lagt vekt på å studere betydningen av tilbud med et strukturert opplegg med organiserte aktiviteter for elevenes samlede aktivitetsnivå. Det bør i denne sammenheng også legges vekt på å identifisere opplegg som samtidig sikrer tid til elevenes frie lek og rekreasjon.

Det synes vanskelig for skolene å innfri kravene for skolemåltid og en times daglig fysisk aktivitet innenfor eksisterende tids- og ressursramme. På bakgrunn av skolens rapporter og den kvalitative studien vurderes følgende arbeidsmodeller som funksjonelle for å tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet for alle elevene:

- Fysisk aktivitet inngår med læringsmål i undervisning i eksisterende fag
- Organisert aktivitet gjennom midttimeordning eller annen allokert tid i løpet av skoledagen som ikke går på bekostning av tid til fri lek og rekreasjon
- Varierte aktivitetstilbud som når alle grupper av elever og med aktiv bruk av utemiljø
- Kompetanseheving av det pedagogiske personalet for å sikre varierte og faglig gode fysiske aktivitetstilbud

Til alle modellene vil det være en styrke å kunne tilby en nasjonal, nettbasert aktivitetsdatabase med beskrivelse av konkrete aktiviteter som lærere og elever kan gjennomføre. En slik database er etterspurt av lærere.



# 1. Innledning

Utdanningsdirektoratet og Sosial- og helsedirektoratet har fra Utdannings- og forskningsdepartementet og Helse- og omsorgsdepartementet fått i oppdrag å kartlegge og initiere utvikling av gode modeller som tilrettelegger for fysisk aktivitet og gode rammer for måltider i skolen, og har på denne bakgrunn initiert prosjektet ”Fysisk aktivitet og måltider”. HEMIL-senteret har fått ansvaret for å evaluere prosjektet og identifisere kriterier for gode og effektive arbeidsmodeller. Nedenfor presenteres først en bakgrunn for denne nasjonale satsningen og hovedtrekkene i prosjektet. Deretter presenteres resultatene fra baseline og den første oppfølgingsundersøkelsen av deltakende skoler samt, funn fra kvalitative studier på utvalgte ungdomsskoler.

## ***1.1 Bakgrunn for prosjektet: Nasjonalt fokus på fysisk aktivitet og skolemåltider***

Det er overbevisende dokumentasjon for at et sunt kosthold og daglig fysisk aktivitet fra barneår er nødvendig for å oppnå god helse og forebygge en rekke av de mest utbredte livsstilssykdommene i dagens samfunn. Samtidig observeres en trend der energiinntaket i befolkningen er for høyt i forhold til det stadig synkende fysisk aktivitetsnivået, noe som har resultert i en økende andel overvektige både nasjonalt og internasjonalt. Blant helsemyndighetene er det er stor bekymring for at vi skal få en tilsvarende overvektsepidemi som i USA, med de konsekvenser dette påfører enkeltindividet i form av redusert helse og levealder, og samfunnet med ukjente kostnader knyttet til helsesektoren, samt redusert arbeidskapasitet. For å sette i verk tiltak som kan forebygge en ytterligere økning i andelen overvektige, samt bedre kostholdet og øke den daglige aktiviteten i befolkningen, utviklet Verdens Helseorganisasjon i 2004 en global strategi for ernæring og fysisk aktivitet (<http://www.who.int/dietphysicalactivity/goals/en/>). I juli 2006 fulgte Nordisk Ministerråd opp med et spesifikt fokus på implementering av strategien for de nordiske landene.

Norge har forpliktet seg til å implementere den globale strategien for ernæring og fysisk aktivitet og har siden 1950 markert seg som et foregangsland ved å ha en egen ernæringspolitikk. Tilsvarende politikk for fysisk aktivitet ble initiert i 1999 ved etableringen av et felles nasjonalt fagråd for ernæring og fysisk aktivitet. I dag er ernæring og fysisk

aktivitet hovedsatsningsområder i den siste Stortingsmeldingen fra Helsedepartementet, Resept for et sunnere Norge (St.meld. 16 (2002-2003)) og også inkludert i Innst. St. nr. 230 (2002-2003), med blant annet skolen som arena. St.prp. nr.1 (2003-2004) for Helsedepartementet og Utdannings- og forskningsdepartementet omtaler også felles satsing i skolen mellom helse- og utdanningsmyndighetene. Satsningen er videre fulgt opp gjennom en Nasjonal handlingsplan for fysisk aktivitet utviklet av åtte departement (Arbeids- og sosialdepartementet, Barne- og familiedepartementet, Helse- og omsorgsdepartementet, Kommunal- og regionaldepartementet, Kultur- og kirkedepartementet, Miljøvern- departementet, Samferdselsdepartementet og Utdannings- og forskningsdepartementet) som ble lansert i 2005. Norge var det første land i verden med en slik plan. Tilsvarende handlingsplan blir i 2007 lansert for ernæringsfeltet.

## ***1.2 Prosjektet ”Fysisk aktivitet og måltider”***

På bakgrunn av det økte fokuset på fysisk aktivitet og ernæring har Helse- og omsorgsdepartementet og Utdannings- og forskningsdepartementet gjennom Sosial- og helsedirektoratet og Utdanningsdirektoratet initiert et særlig tett samarbeid for å fremme fysisk aktivitet og ernæring blant barn og unge. Sammen har de igangsatt prosjektet ”Fysisk aktivitet og måltider i skolen” der målsettingen er å få deltakerskolene til å utvikle egnede modeller for å tilrettelegge for 60 minutter daglig aktivitet i løpet av skoledagen og gode rammer for skolemåltidet. Det tette samarbeidet mellom utdannings- og sosial- og helsedirektoratene har vært avgjørende for prosjektets utvikling og prioritering på fylkes- og kommunenivå. Til sammen har de to direktoratene en unik kompetanse som har hatt vesentlig betydning for prosjektets rammer og innhold der sosial- og helsedirektoratet har bidratt med fagkompetanse for satsningsområdene fysisk aktivitet og skolemåltider og utdanningsdirektoratet har bidratt med kompetanse på implementering av utviklingsarbeid i skolen. Utdanningsdirektoratet har vært det ansvarlige direktoratet når det gjelder kontakt med skolene og dette har vært et formålstjenlig valg ut fra at de kjenner best til skolens rutiner og kan tilpasse innspill og rapportering til skolens totale virksomhet.

Både i et nasjonalt og et internasjonalt perspektiv representerer prosjektet et viktig stykke utviklingsarbeid. Ut fra tilgjengelig informasjon finnes det ingen tilsvarende prosjekt der en systematisk satsning på daglig fysisk aktivitet og gode rammer for skolemåltidet implementeres som en nasjonal satsning. En vesentlig del av det unike i satsningen er at det

legges vekt på å nå både helse- og læringsmål gjennom samme tilnærming. Videre er det svært få studier som har dokumentert effekt av program og tiltak for å fremme både fysisk aktivitet og skolemåltid. Det er således behov for systematisk utvikling av skolebaserte tiltak som kan tilrettelegge for integrering av daglig fysisk aktivitet og ernæringsmessige gode rammer for skolemåltidet. Det er derfor vesentlig at det følges opp for å identifisere hvilke tiltak som over tid kan integreres og bli en fast del av skolens virksomhet. Identifisering av slike tiltak tar minimum tre år og oftest fem til seks år.

Fra et læringsperspektiv vurderes både fysisk aktivitet og måltider som viktige rammefaktorer for å fremme konsentrasjon og læring. Det er vanskelig å finne vitenskapelig dokumentasjon for denne sammenhengen, men praksisbasert kunnskap, dvs. læreres erfaringer, tilsier likevel at den kan finnes en slik sammenheng. Regelmessige og ernæringsmessig balanserte måltider gir elevene energi og bidrar til at de kan konsentrere seg om skoledagens virksomhet. Videre gir regelmessig fysisk aktivitet rom for variasjon i skolehverdagen, noe som også kan bidra til å skape økt konsentrasjon om læringsoppgaver.

### **1.2.1 Kriterier for deltakelse i prosjektet**

Prosjektet stiller følgende krav til deltakende skoler:

- fysisk aktivitet og måltider er integrert/forankret i en helhetlig plan for miljø og læring i skolen
- det tilrettelegges for at alle elevene skal ha minst en time fysisk aktivitet hver dag
- Sosial- og helsedirektoratets anbefalte retningslinjer for skolemåltidet følges
- elevene involveres på en aktiv måte
- foreldre/foresatte involveres
- skolen deltar i vurderingsarbeidet av tiltaket og er representert på nettverkssamlinger

Omfangskravet til fysisk aktivitet bygger på nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet der barn og unge bør være aktive 60 minutter hver dag for å sikre god helsemessig utvikling. Retningslinjene for skolemåltidet er utviklet av Sosial- og helsedirektoratet og legger vekt på at det må settes av tilstrekkelig tid til å spise (minst 20 minutter spisepause) og at skolene tilbyr sunn mat i form av melk, brødmatt, frukt/grønnsaker og drikkevann til elevene (se figur 1). Med utgangspunkt i krav i Opplæringsloven er elev- og foreldreinvolvering vektlagt. Det



refereres her også til prosjekter som viser at aktiv medvirkning fra brukergruppen er viktig for et prosjekts suksess.

## Retningslinjer for mat i skolen

### Skoler bør tilby:

- Minst 20 minutt spisepause
- Fullt tilsyn 1.-4. klasse
- Frukt og grønnsaker
- Lette og magre melketyper
- Enkel brødmatt til de som ikke har med matpakke
- Kaldt drikkevann

### Skoler bør ikke tilby:

- Brus/saft og snacks/godteri
- Kaker/boller daglig

### Ungdoms- og videregående skoler bør ha:

- Mattilbud i kantine/matbod



Figur 1: Retningslinjer for måltider i skolen utviklet av Sosial- og helsedirektoratet

### Prosjektet ”Fysisk aktivitet og måltider i skolen”

#### *Hvem deltar?*

Alle landets skoler ble våren 2004 invitert til å søke om prosjektmidler for å utvikle gode arbeidsmodeller for å tilrettelegge for 60 minutter daglig fysisk aktivitet i løpet av skoledagen og gode rammer for skolemåltidet. 200 prosjektskoler ble, basert på søknader, valgt ut til å delta i prosjektet, hvorav 180 skoler var tilgjengelig for evalueringen. I tillegg ble et tilsvarende antall matchende kontrollskoler plukket ut. I 2005 ble nye skoler inkludert i prosjektet mens noen av prosjektskolene fra 2004 ikke ble videreført. Det er nå til sammen 350 prosjektskoler.

### 1.2.2 Prinsipper for arbeidet med prosjektet

Forskning viser at for å oppnå endringer i hvordan skoler organiserer og tilrettelegger for konkrete satsninger er det en rekke kriterier eller prinsipper for arbeidet som bør være tilfredsstillt (Green & Kreuter, 2004; Samdal, Wold & Viig, 2001; Wold & Samdal 1999). Skolene i prosjektet ”Fysisk aktivitet og måltider” er derfor blitt presentert for to typer prinsipper eller tilnæringer for arbeidet; ett sett obligatoriske og ett sett med valgfrie. Det er

formulert fem obligatoriske prinsipper for skolenes arbeid. Det første er at skolen jobber frem konsensus om satsningen og forankrer den i skolens virksomhetsplan. Skolens ledelse har en sentral rolle i dette arbeidet. De to neste obligatoriske prinsippene setter fokus på at skolen må jobbe med organisatoriske og fysiske forhold som kan tilrettelegge for ønsket atferd (i dette tilfellet økt fysisk aktivitet og gode måltidsvaner). I forhold til skolemåltidet handler det om hvordan et mattilbud kan organiseres i løpet av skoledagen (hvilket ansvar skal elevene og lærerne ha og hvordan inkluderes tilbudet i lærernes arbeidsplan og elevenes timeplan). Det handler også om i hvilken grad skolen har rom og utstyr for å gi tilbud om brødmatt og frukt til elever som ikke har med mat hjemmefra. Det fjerde obligatoriske prinsippet setter fokus på at skolene må vise prioritering av prosjektet ved å sette av ressurser til arbeidet og dokumentere hvordan disse er brukt. Til sist er det stilt krav til skolene om at de må nedsette en prosjektgruppe med representanter for personalet, elevene, skolehelsetjenesten og gjerne også foreldrene og lokalmiljøet. Prosjektgruppens rolle er å drive prosjektet fremover og sikre at alle involverte parter i skolen blir hørt og inkludert i arbeidet.

De valgfrie prinsippene er knyttet til at skolen må velge seg et hovedfokusområde for satsningen sin. En slik avgrensning er viktig av to årsaker. For det første vil det forhindre at skolen utarmes av omfattende endringsarbeid som sluker mye tid og energi. For det andre vil det være lettere for skolen både å oppnå endring fordi en kan arbeide mer omfattende med et avgrenset antall aktiviteter. Videre vil det også med en avgrenset satsning bli lettere å vurdere effekten av de enkelte tiltakene som settes i gang. De valgfrie tilnærmingene kan være å sette fokus på en bestemt målgruppe blant elevene (for eksempel jenter som vi vet er mindre aktive enn gutter i friminuttene), kompetansehevingstiltak for personalet for å sikre at alle bidrar i prosjektet eller utvikling av tilnærminger for å etablere samarbeid med eksterne partnere som foreldre, frivillige organisasjoner eller skolehelsetjenesten.

# Prinsipper for skolenes arbeid

<ul style="list-style-type: none"><li>• Konsensus og forankring</li><li>• Organisering av skoledagen</li><li>• Tilrettelegging av ute- og innemiljø</li><li>• Ressursbruk</li><li>• Prosjektgruppe</li></ul> <b>OBLIGATORISKE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spesifikke målgrupper</li><li>• Pedagogisk kompetanseoppbygging</li><li>• Pedagogisk virkemiddel</li><li>• Samarbeidspartnere</li></ul> <b>VALGFRIE</b>
---	---

Figur 2: Prinsipper for skolenes arbeid med utvikling og gjennomføring av tiltak

## 1.2.3 Organisering og forankring av prosjektet

Prosjektet er organisert gjennom Fylkesmannen, og hvert fylke har ansvar for å arrangere nettverkssamlinger for prosjektskolene. Fylkesmannsrepresentantene møtes en til to ganger per år med prosjektledelsen og har der fått presentert prinsippene for skolenes arbeid. Målsettingen er da at skolene får innføring i disse prinsippene gjennom nettverkssamlingene og også der får muligheten til å diskutere og få innspill på sine valgte tilnærminger.

## **2. Resultater fra evalueringen av prosjektet**

### ***2.1. Fokus i evalueringen og deltakende skoler***

En forutsetning for å oppnå endring i elevenes daglige fysiske aktivitet og måltidsvaner er at skolen jobber systematisk og fokusert for å bedre fysiske, organisatoriske og ressursmessige forhold som kan stimulere til fysisk aktivitet og gode skolemåltidsvaner. Dette systematiske arbeidet og fokuset er forsøkt ivare tatt gjennom prinsippene for arbeidet som ble presentert ovenfor. Evalueringen av prosjektet tar derfor utgangspunkt i disse prinsippene og legger vekt på å studere endringer fra 2004 til 2006 samt gi en mer utfyllende beskrivelse av hvilke tiltak og tilnærminger skolene har brukt for å tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet og gode rammer for skolemåltidet.

For å studere skolenes situasjon rundt organisering og tilrettelegging av fysisk aktivitet og skolemåltider før prosjektstart, ble det høsten 2004 sendt ut et spørreskjema til skoleledelsen ved prosjektskolene og til ledelsen ved kontrollskolene. Tilsvarende ble elevatferd kartlagt ved hjelp av et kort spørreskjema til samtlige elever fra 4.-10. klassetrinn på prosjektskolene. Våren 2006 ble det sendt ut en oppfølgingsundersøkelse til ledelsen ved prosjektskolene. En ny oppfølgingsundersøkelse både blant skoleledelsen og elevene planlegges gjennomført våren 2007.

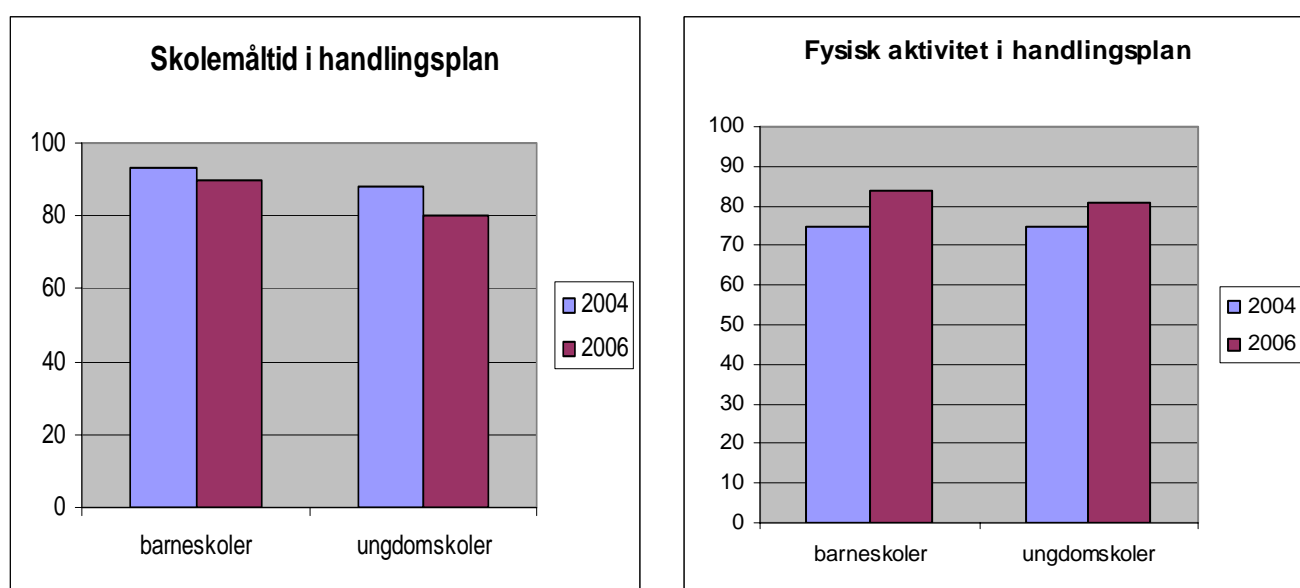
Høsten 2004 svarte 131 prosjektskoler og 61 kontrollskoler på skoleundersøkelsen og 16 800 elever på prosjektskolene svarte på elevspørreskjemaet. Våren 2006 deltok 204 prosjektskoler i undersøkelsen. 85 av disse skolene deltok og besvarte spørreskjema også høsten 2004. Femtitte av disse skolene er barneskoler, 12 er ungdomsskoler og 20 er kombinerte skoler. Svar fra de 85 skolene som deltok i 2004 og 2006, er lagt til grunn for resultatpresentasjonen som viser endring fra 2004 til 2006, mens hele utvalget som svarte i 2006 (204 skoler) brukes for å beskrive hvilke tiltak og tilnærminger skolene per i dag prioriterer å tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet og gode rammer for skolemåltidet. De kombinerte skolene rapporteres både som barneskole og ungdomsskole da en todeling av datamaterialet er mest funksjonelt ut fra størrelsen på gruppene. I tillegg til spørreskjemadata rapporteres kvalitative data fra to intervju- og observasjonsstudier som er gjennomført.

## 2.2 Endring fra 2004 til 2006

Denne delen av rapporten baserer seg på de 85 skolene som deltok i baselineundersøkelsen i 2004 og i første oppfølgingsundersøkelse høsten 2006.

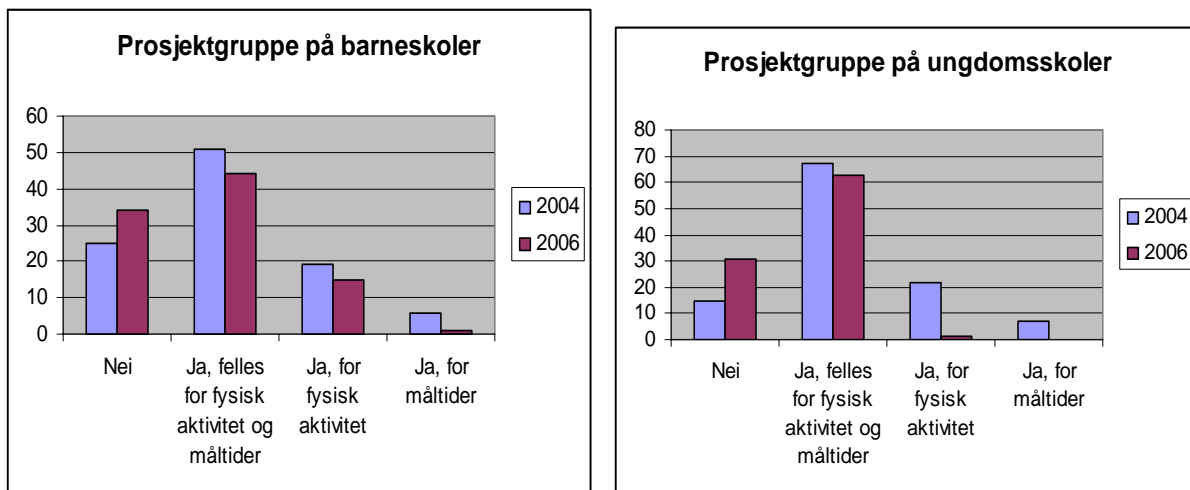
### 2.2.1 Forankring av satsning

90% av barneskolene og 80% av ungdomsskolene har per våren 2006 inkludert satsning på skolemåltid i skolens handlingsplan (figur 3). I forhold til 2004 ligger disse tallene stabilt for barnetrinnet, mens det har vært en nedgang på 8% på ungdomstrinnet. I 2006 hadde 84% av barneskolene og 81% av ungdomsskolene inkludert fysisk aktivitet i handlingsplanen. Dette representerer en økning på henholdsvis 9% og 6% fra 2004 for de to skoletypene.



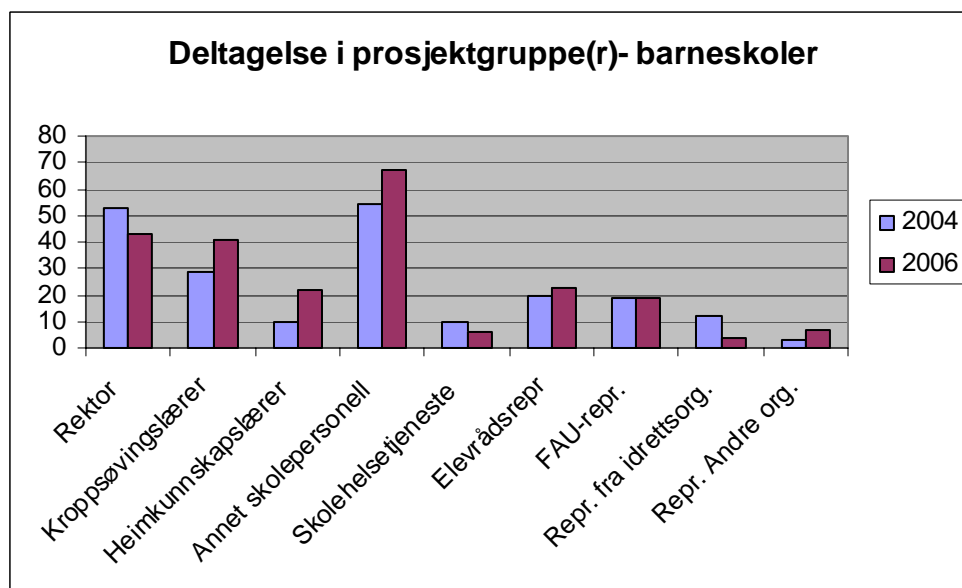
Figur 3 Skolemåltid og fysisk aktivitet del av handlingsplan

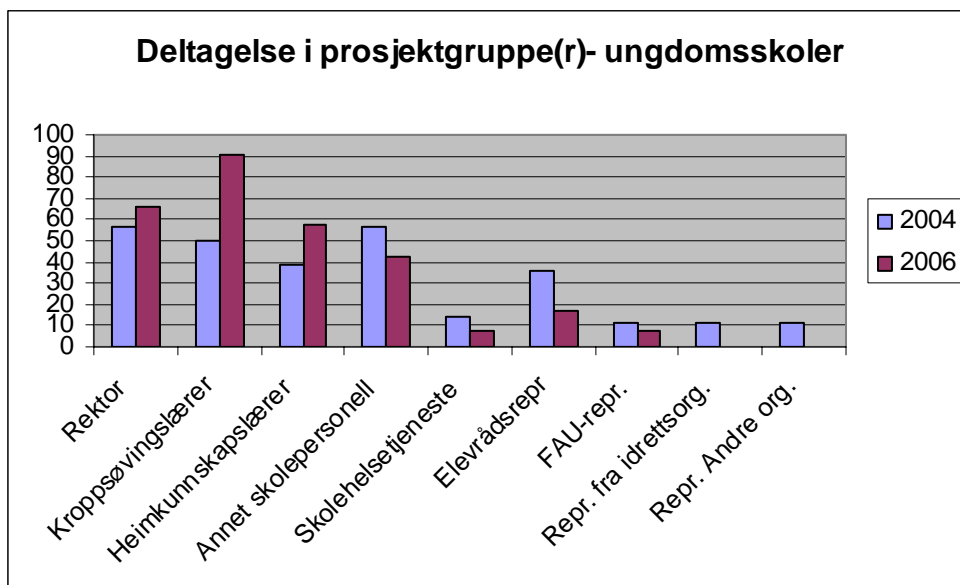
Ca en tredjedel av både barne- og ungdomsskolene har ikke opprettet prosjektgruppe (figur 4). Rundt halvparten av barneskolene og rundt 60% av ungdomsskolene har felles prosjektgruppe for fysisk aktivitet og måltider. Det er noe færre skoler som har prosjektgruppe i 2006 sammenlignet med 2004.



Figur 4 Prosjektgruppe på barne- og ungdomsskoler

Rundt halvparten av rektorene på både barne- og ungdomsskolene deltar i prosjektgruppen (figur 5). Det har vært en økning i deltakelsen av kroppsøvings- og heimkunnskapslærere i prosjektgruppen på barneskolene, mens det har vært en nedgang blant disse to gruppene på ungdomsskolen. Cirka 20% av skolene har elev- og foreldrerepresentanter i prosjektgruppen. For elevrepresentantene på ungdomsskolen har det vært en nedgang i deltakelse, mens det for de andre gruppene har lagt stabilt i perioden. Samlet sett ser det ut for at skolene mestrer forankring av satsingen i handlingsplaner, men at de har vanskeligere for å engasjere deltakere i prosjektgruppe.

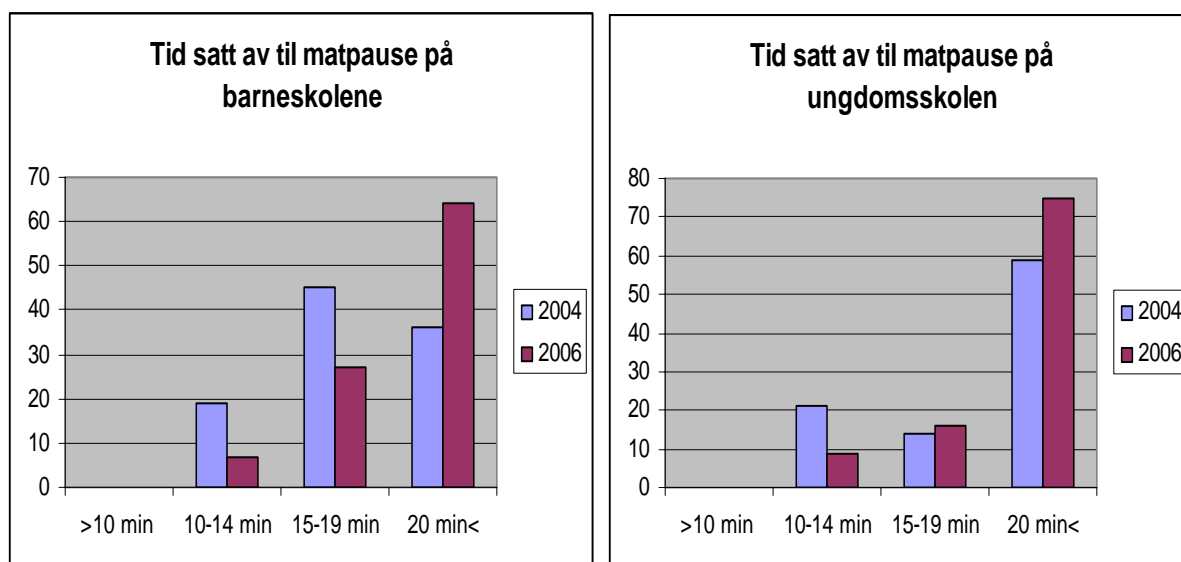




Figur 5 Deltakere i prosjektgruppe på barne- og ungdomsskoler

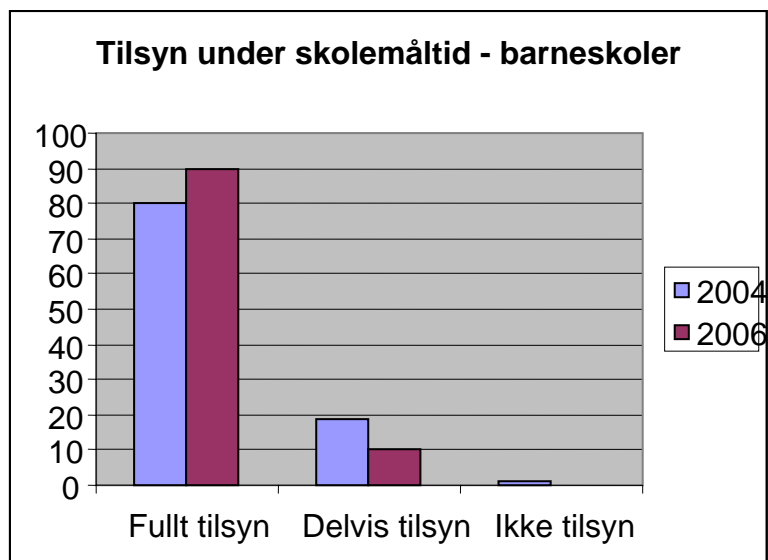
### 2.2.2 Rammer for skolemåltidet

Det har vært en økning i tid avsatt til matpause for elevene fra 2004 til 2006 både på barne- og ungdomsskolene (figur 6). På barneskolene har andelen som setter av minst 20 minutter økt fra 36% til 64%, mens den tilsvarende økningen for ungdomsskolen er fra 59% til 75%.



Figur 6 Tid satt av til matpause for elevene

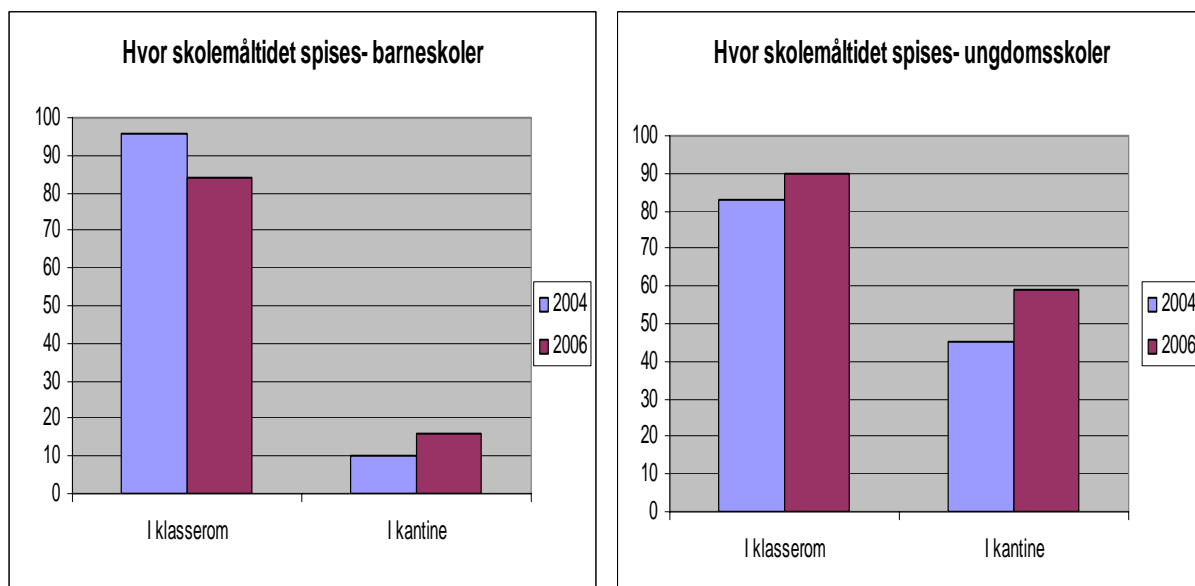
Når det gjelder fullt tilsyn av voksne under skolemåltidet, har det også vært en positiv utvikling. Alle elever som går på 1.-4. trinn får i 2006 fullt tilsyn under måltidet og samtlige av skolene innfrir dermed kravet om fullt tilsyn for denne aldersgruppen. Samlet sett har det vært en økning på 10% for barneskolen når det gjelder tilsyn under skolemåltidet og 90% av barneskoleelevene har fullt tilsyn mens de spiser (figur 7).



Figur 7 Tilsyn under skolemåltid

i barneskolen

Skolene rapporterer en 10-15% økning når det gjelder elever som spiser skolemåltidet sitt i kantine (figur 8). Rundt 60% av ungdomsskolene har kantinetilbud til elevene mot i underkant av 20% på barneskolene.

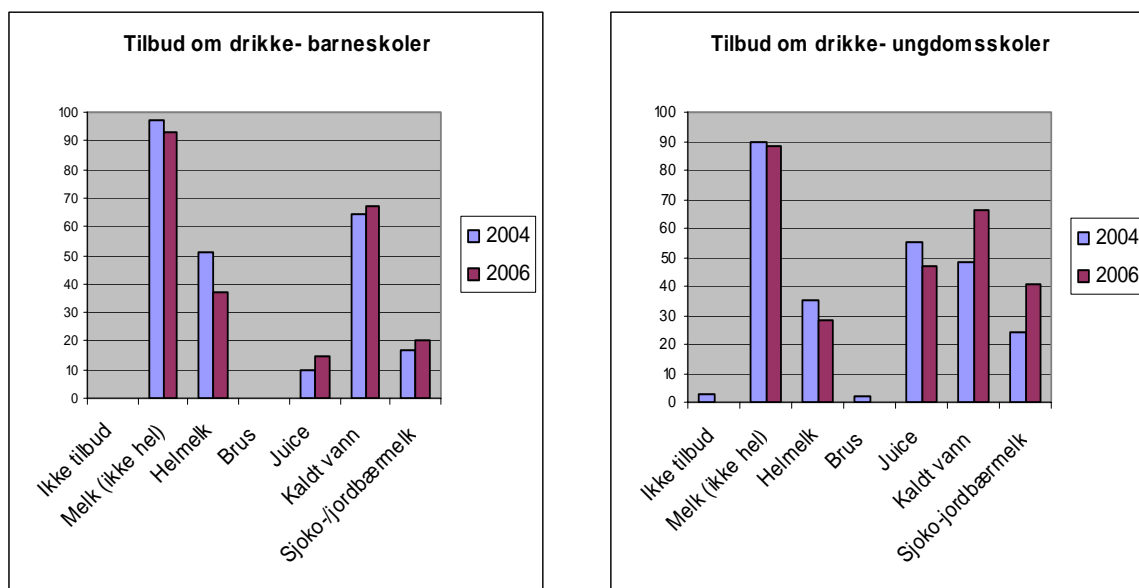


Figur 8 Hvor elevene spiser skolemåltidet



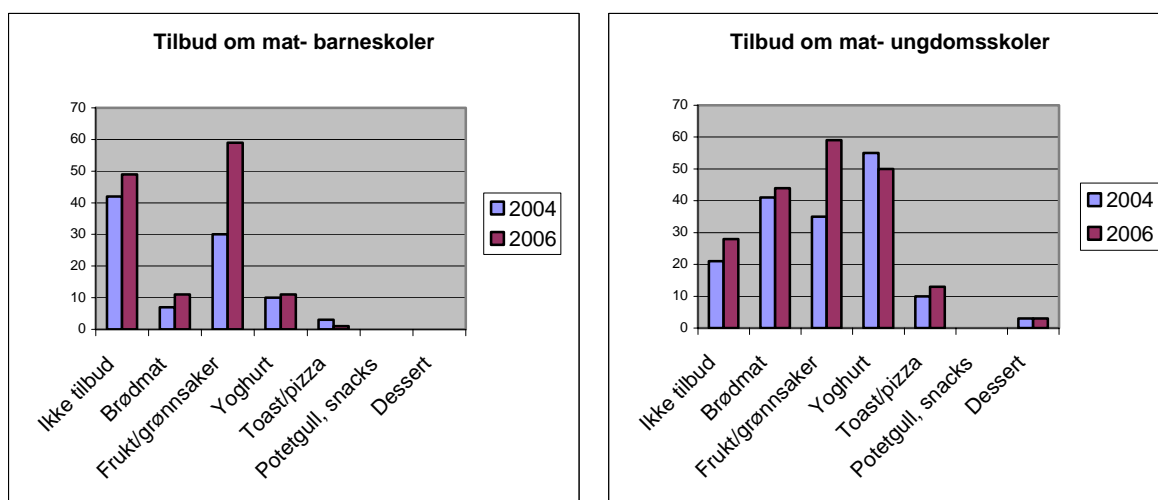
### 2.2.3 Tilbud om mat og drikke

Rundt 90% av både barne- og ungdomsskolene tilbyr melk, ingen av skolene tilbyr brus og to tredjedeler av skolene tilbyr kaldt vann (figur 9). Med unntak av vann i ungdomsskolen som har økt med ca 20%, har tilbudet på drikke lagt stabilt fra 2004 til 2006.



Figur 9 Tilbud om drikke på barne- og ungdomsskolene

Det har vært en liten økning i antall skoler som ikke tilbyr salg av mat til elevene fra 2004 til 2005 (figur 10). Derimot har det vært bortimot en dobling av tilbudet av frukt og grønnsaker både på barne- og ungdomsskolene fra ca 30% til ca 60%. Tilbudet ellers har lagt stabilt.

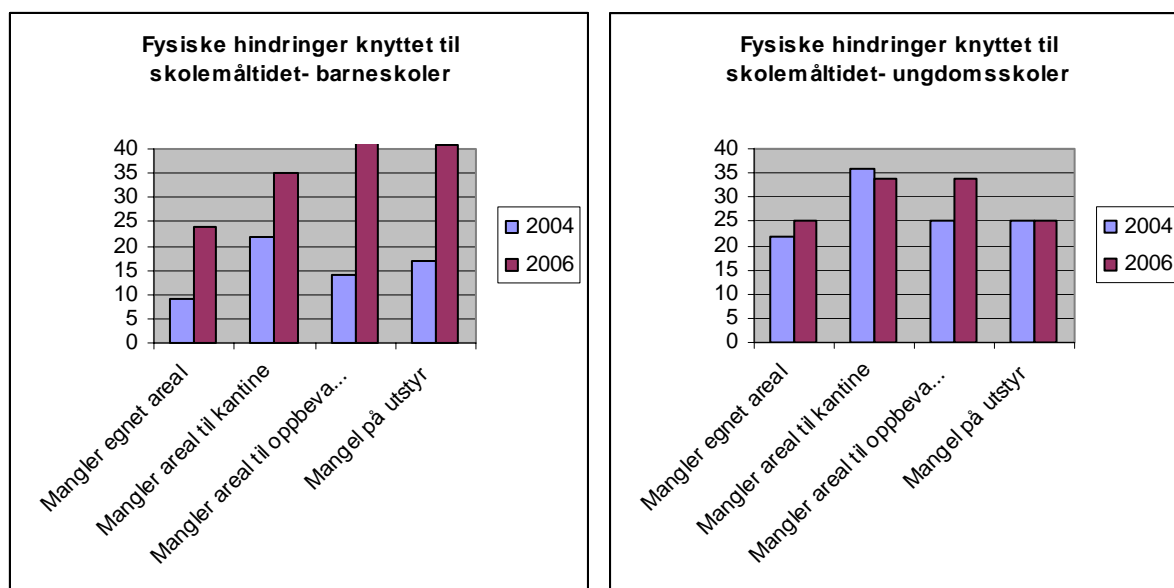


Figur 10 Tilbud om mat på skolen

## 2.2.4 Hindringer knyttet til skolemåltidet

Det har vært en økning i andelen som opplever organisatoriske og fysiske hindringer knyttet til skolemåltidet både på barneskolene og ungdomsskolene. Den samlede økningen i hindringer har vært størst på barneskolene der andelen har økt fra 38% til 50%, mens den tilsvarende økningen for ungdomsskolen har gått fra 31% til 39%.

Når det gjelder fysiske hindringer har det vært en dramatisk økning i opplevde hindringer knyttet til mangel på areal til kantinedrift, oppbevaring av mat og mangel på utstyr på barneskolene (figur 11). Også på ungdomsskolene har det vært en betraktelig økning i fysiske hindringer knyttet til oppbevaring og tillaging av mat. På barneskolene er det særlig opplevde organisatoriske hindringer knyttet til økonomi som har økt (figur 12). Organisatoriske hindringer knyttet til tid er den faktoren som har økt mest for ungdomsskolene.



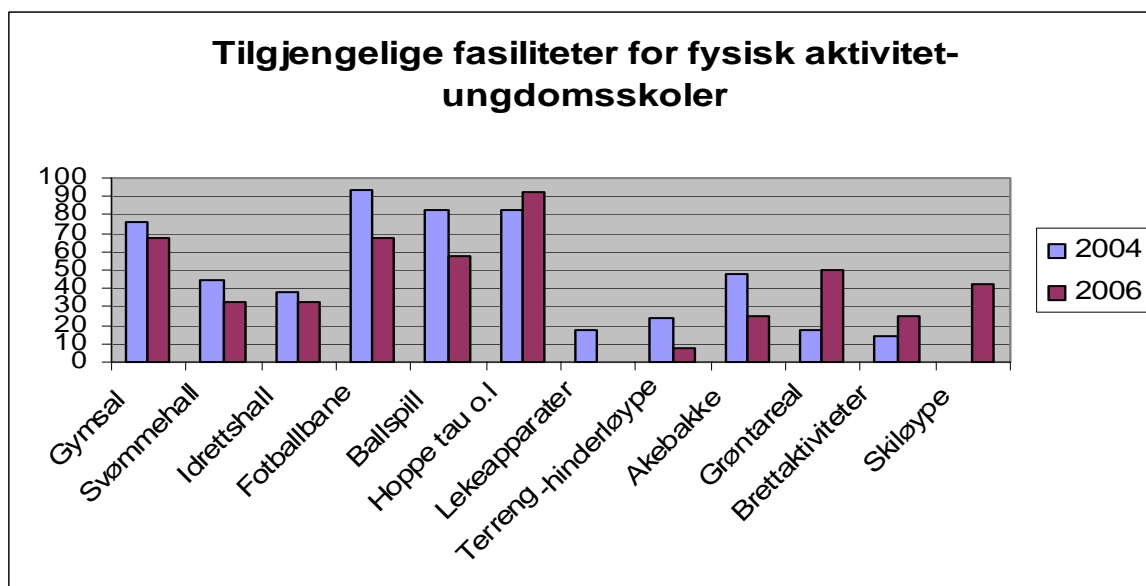
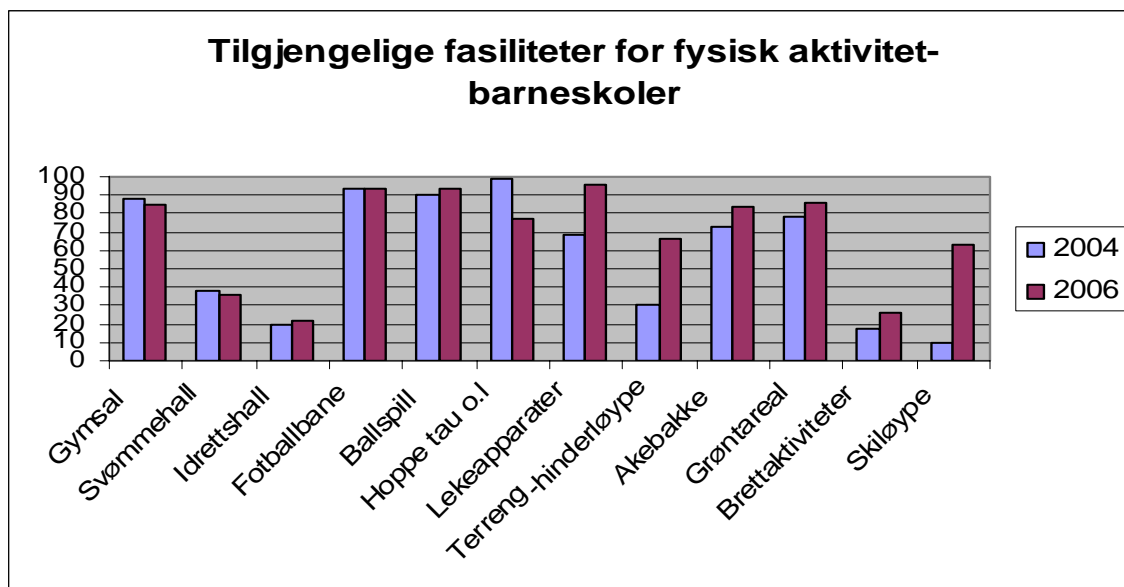
Figur 11 Fysiske hindringer knyttet til skolemåltidet



Figur 12 Organisatoriske hindringer knyttet til skolemåltidet

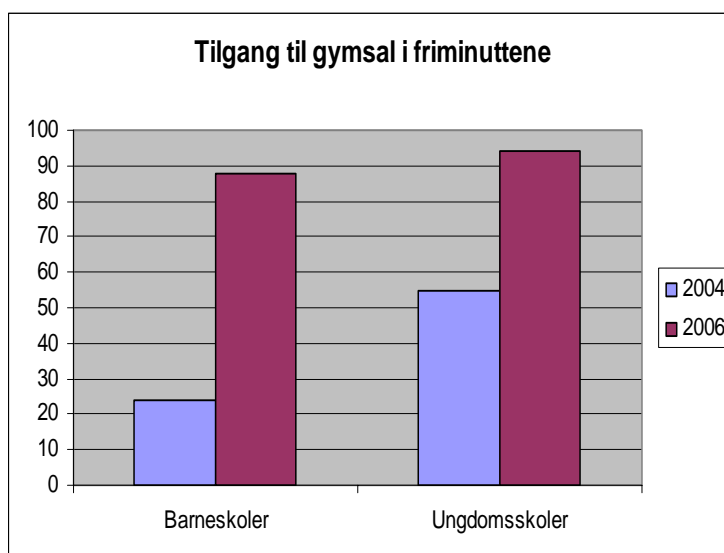
### 2.2.5 Tilrettelegging for fysisk aktivitet

Figur 13 viser at det på barneskolene har vært en økning i antallet skoler som tilbyr lekeapparater, hinderløyper og ski/brettaktiviteter fra 2004 til 2006. Svært få av ungdomsskolene har endret utearealet sitt for å øke fysisk aktivitet (figur 13). Samlet sett tilbyr barneskolene et betraktelig større utvalg av fasiliteter som kan stimulere til fysisk aktivitet og det er således rom for betydelige forbedringer i ungdomsskolenes tilbud.



Figur 13 Tilrettelegging av uteareal for å fremme fysisk aktivitet

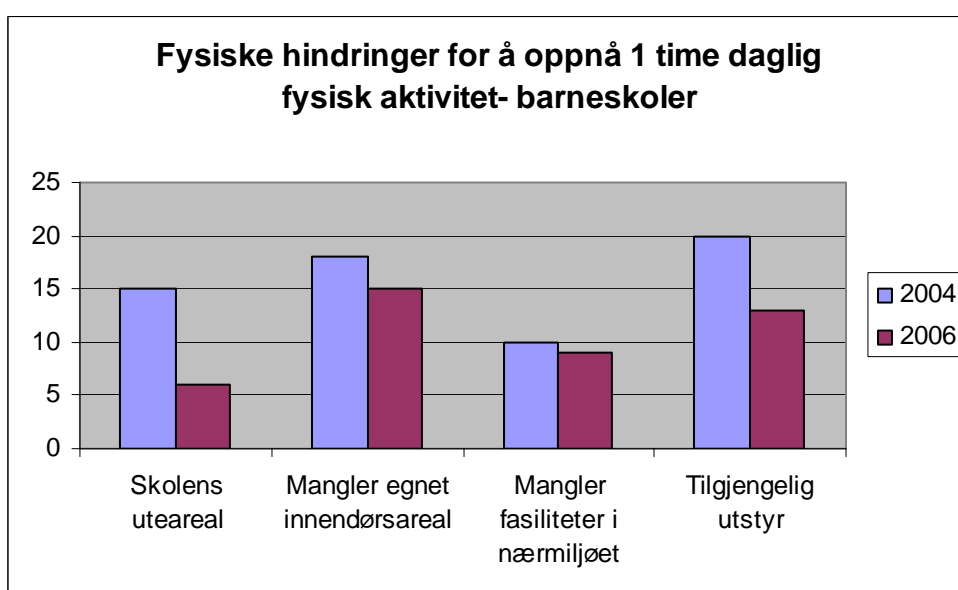
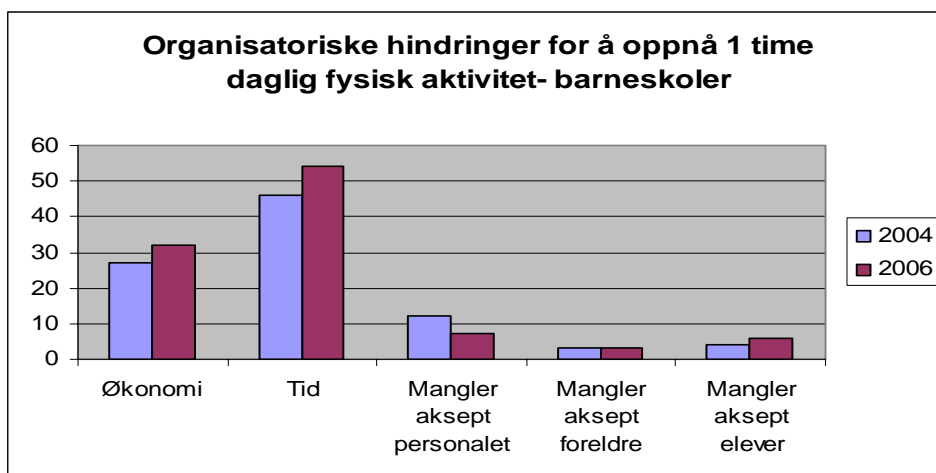
Både på barne- og ungdomsskolene har det skjedd en økning i elevenes tilgang til gymsalen i friminuttene. Denne økningen er tydeligst på barneskolene (figur 14).



Figur 14 Tilgang til gymsal i friminuttene

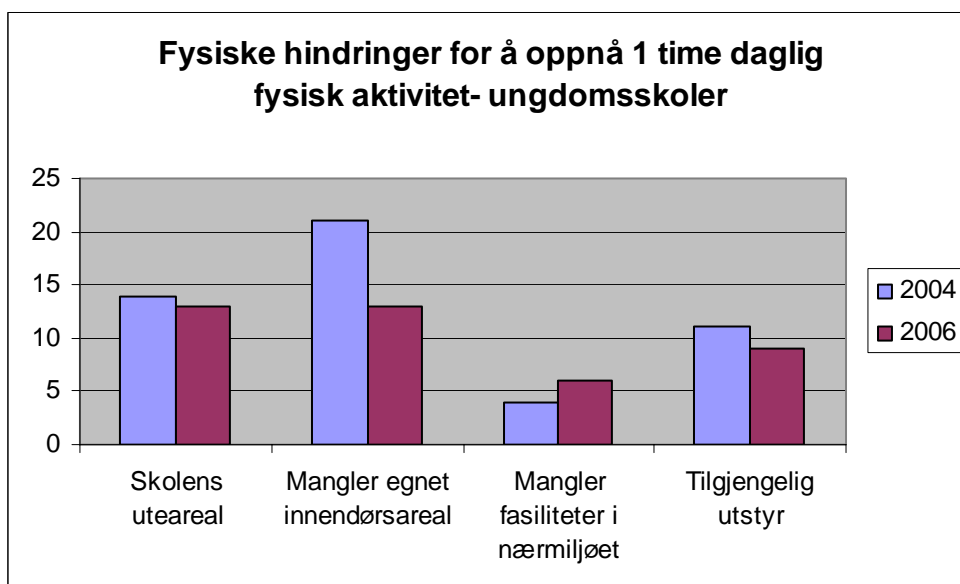
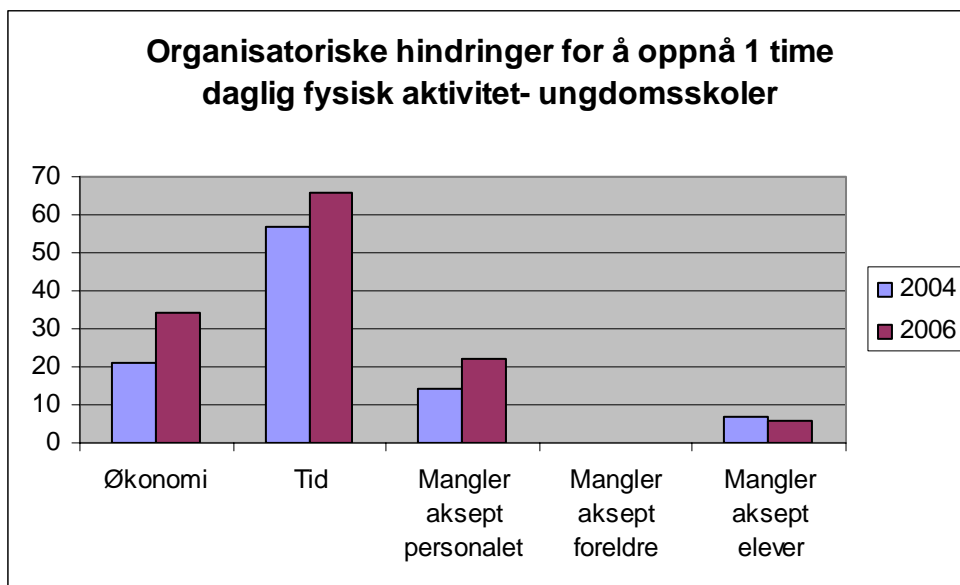
### **2.2.6 Hindringer for fysisk aktivitet**

Færre barneskoler opplever hindringer for å tilrettelegge for fysisk aktivitet i 2006 sammenlignet med 2004 (figur 15). Nedgangen er på 13% fra 55% til 42%. For barneskolene er de reduserte hindringene knyttet til det fysiske miljøet (figur 16). Det ser ut for at skolene ved å jobbe med utemiljøet sitt og ved å ha skaffet seg mer utstyr kan ha overvunnet en del av hindringene de erfarte i 2004. De organisatoriske hindringene har for barneskolene ikke endret seg i perioden.



Figur 15 Erfarte organisatoriske og fysiske hindringer for å tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet på barneskolene

Omfanget av hindringer har i perioden ikke endret seg for ungdomsskolen og har samlet sett holdt seg stabilt på rundt 60%. Men det har foregått en endring i hvilke type hindringer som erfares. For ungdomsskolene ser det nemlig ut til å ha vært en økning i erfarde hindringer knyttet til tid, økonomi og personale, mens de har opplevd en nedgang i hindringer knyttet til bruk av innemiljø for å fremme fysisk aktivitet (figur 16).



Figur 16 Erfarte organisatoriske og fysiske hindringer for å tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet på ungdomsskolene

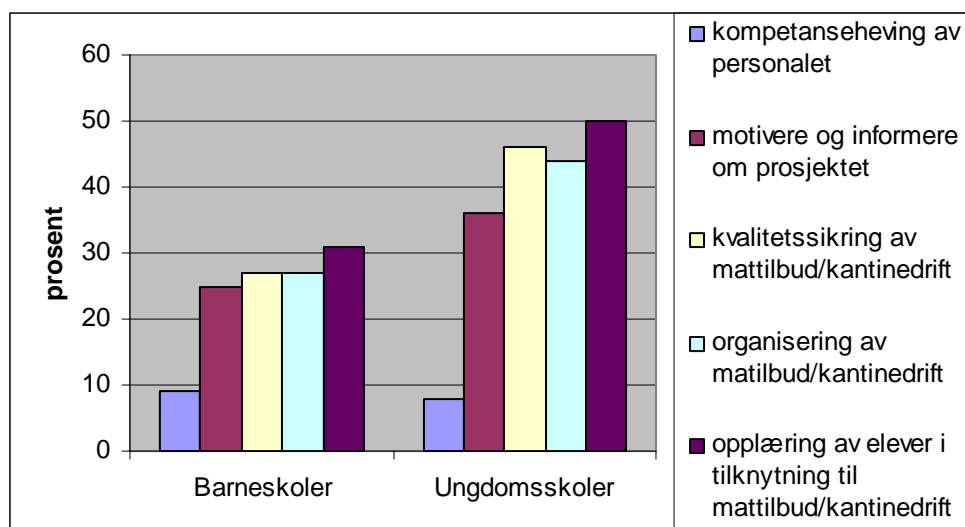
### **2.3 Skolenes prioriterte tilnærminger og tiltak i utviklingen av arbeidsmodeller**

Denne delen av rapporten baserer seg på data fra de 204 skolene som deltok i første oppfølgingsundersøkelse våren 2006. 85 av disse skolene har deltatt i prosjektet siden 2004, mens de resterende har deltatt ett år i prosjektet.

## 2.3.1 Tilnærminger og tiltak knyttet til skolemåltidet

### 2.3.1.1 Bruk av kompetanse i personalet

Figur 17 viser hvor mange skoler som aktivt bruker heimkunnskapslærere som ressurspersoner i arbeidet med å tilrettelegge for gode rammer rundt skolemåltidet. Skolenes rapportering viser at ungdomsskolene i større grad enn barneskolene bruker heimkunnskapslærerne i prosjektarbeidet. 45-50% av heimkunnskapslærerne på ungdomsskolen brukes til drift av kantine/mattilbud gjennom kvalitetssikring, organisering og opplæring av elever som står for tilrettelegging og salg. Rundt 30% av barneskolene rapporterer tilsvarende bruk av heimkunnskapslærerne. Verken barne- eller ungdomsskolene har i særlig grad brukt heimkunnskapslærerne til kompetanseheving av personalet.

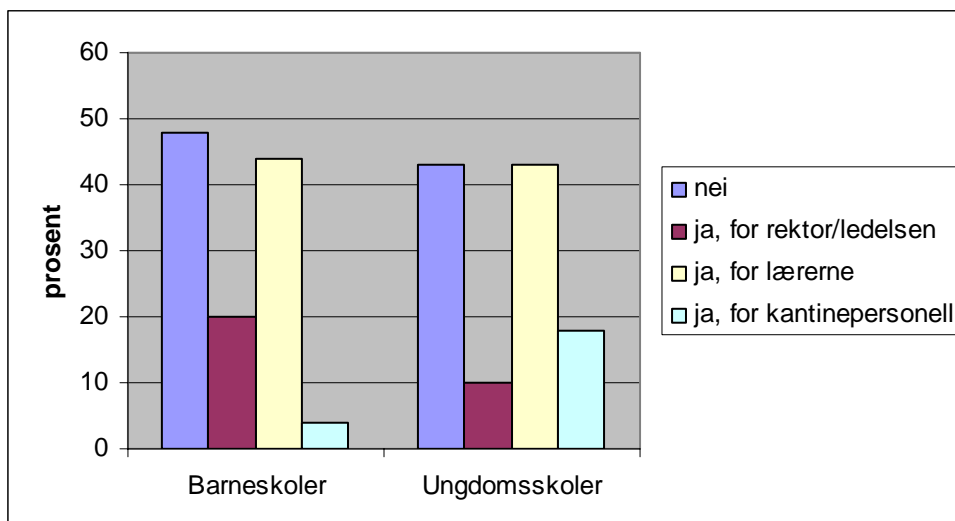


Figur 17: Bruk av heimkunnskapslærerne i tilrettelegging av gode rammer for skolemåltidet

### 2.3.1.2 Kompetanseheving av personalet

Figur 18 viser at vel 40% av både barne- og ungdomsskolen har gjennomført kompetansehevingstiltak for lærerne innen ernæring og kostvaner. 20% av ledelsen på barneskolene har deltatt i denne typen kompetanseheving mens en tilsvarende andel av kantinepersonalet på ungdomsskolene har fått kompetanseheving på området.

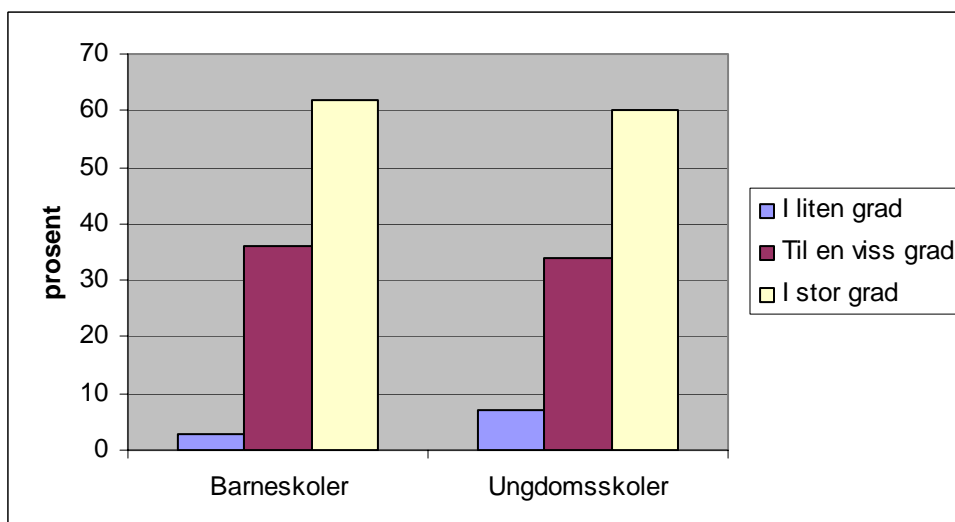




Figur 18 Kompetanseheving av personalet knyttet til ernæring og kostvaner

### 2.3.1.3 Ledelsens involvering i prosjektet

Figur 19 viser at 60% av ledelsen på både barne- og ungdomsskolene i stor grad er involvert i arbeidet med å sikre gode rammer for skolemåltidet. Svært få rapporterer at ledelsen i liten grad er involvert.

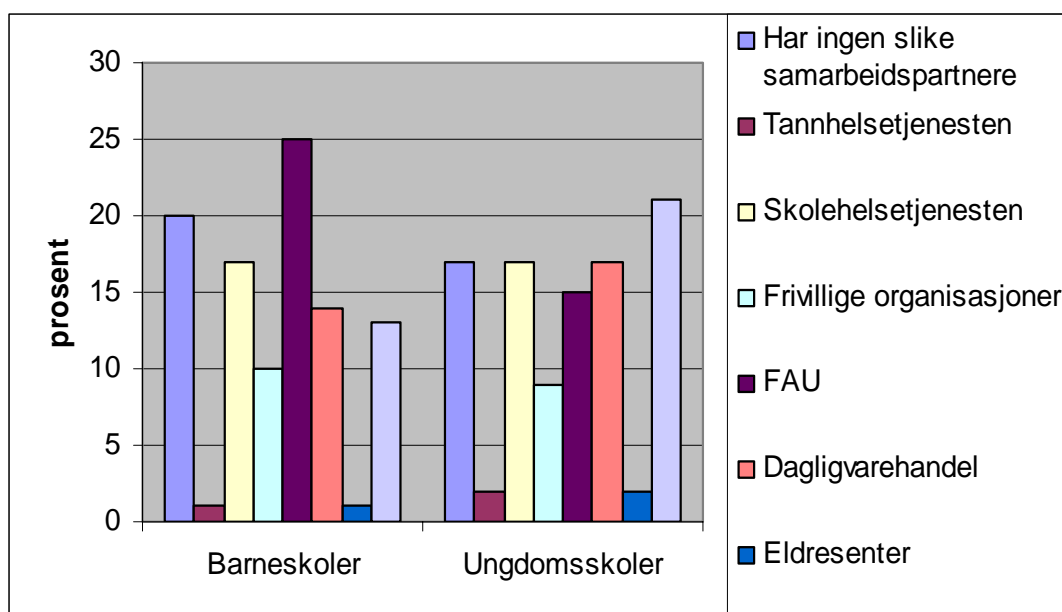


Figur 19: Ledelsens involvering for å sikre gode rammer for skolemåltidet

### 2.3.1.4 Involvering av eksterne samarbeidspartnere

20% av barneskolene og 17% av ungdomsskolene rapporterer at de ikke har eksterne samarbeidspartnere knyttet til å etablere gode rammer for skolemåltidet (figur 20). På

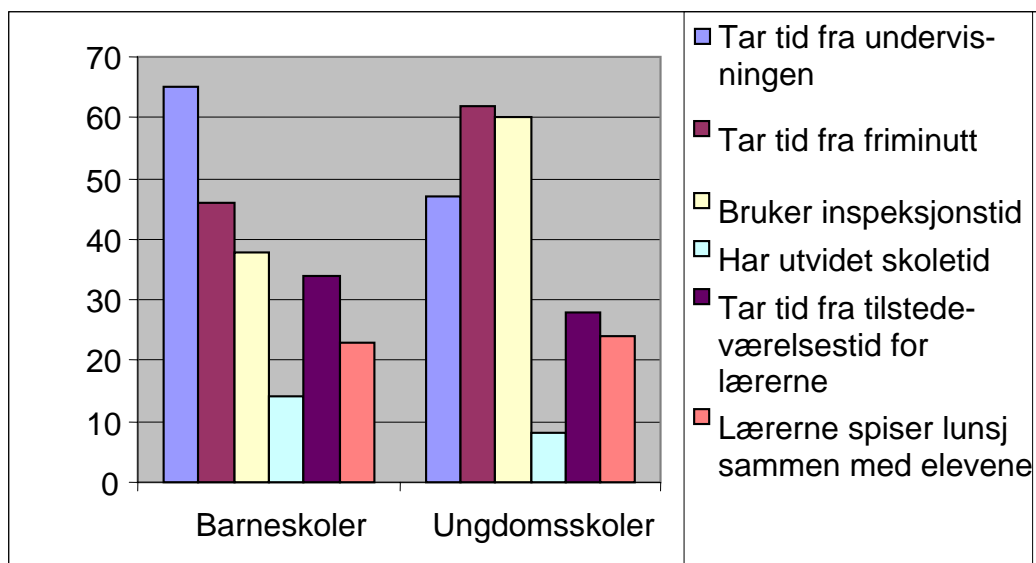
barneskolen er Foreldrenes arbeidsutvalg (FAU) den hyppigst rapporterte samarbeidspartneren. 25% av barneskolene har samarbeid med FAU. Den tilsvarende andelen på ungdomsskolen er 15%. 17% av både barne- og ungdomsskolene rapporterer samarbeid med skolehelsetjenesten. Henholdsvis 14 og 17% av barne- og ungdomsskolene rapporterer samarbeid med dagligvarehandelen og rundt 10% med frivillige organisasjoner. Vel 20% av ungdomsskolene og 13% av barneskolene rapporterer at de har samarbeid med andre partnere enn de som er spesifisert i listen.



Figur 20 Eksterne samarbeidspartnere knyttet til arbeidet med å etablere gode rammer for skolemåltidet

### 2.3.1.5 Tilrettelegging for tid til skolemåltid

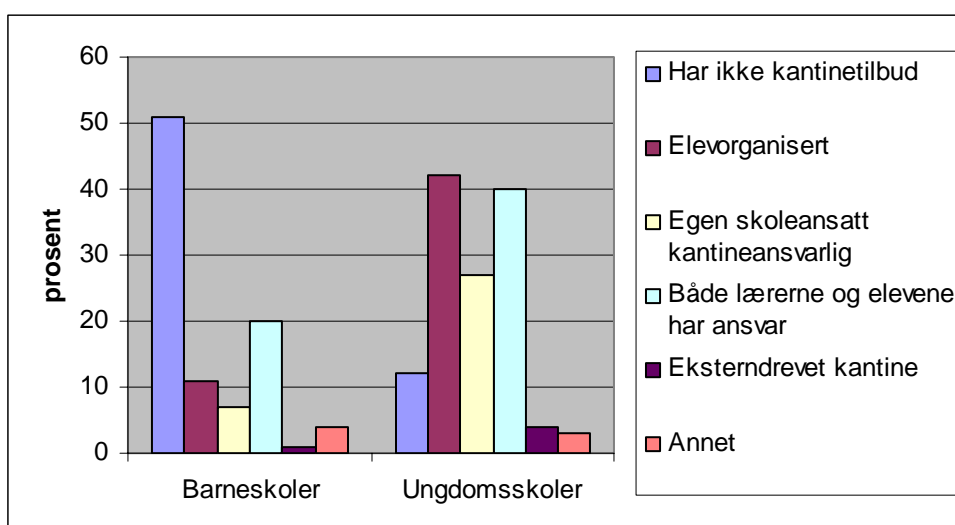
Figur 21 viser hvordan skolene tilrettelegger for tid til skolemåltidet. 65% av barneskolene og 48% av ungdomsskolene tar tid fra undervisningen for å sikre tilstrekkelig spisetid for elevene. 60% av ungdomsskolene tar spisetid fra elevenes friminuttstid og en tilsvarende andel av ungdomsskolene tar tilsynstid fra lærernes inspeksjonstid. De tilsvarende tallene for barneskolen er henholdsvis 46% og 38%. På rundt 20% av både barne- og ungdomsskolene organiseres tilsynstid ved at lærerne spiser sammen med elevene.



Figur 21 Tilrettelegging av tilstrekkelig tid og tilsyn til skolemåltidet

### 2.3.1.6 Kantinetilbud

20% av barneskolene og 40% av ungdomsskolene har opprettet kantinetilbud i løpet av prosjektperioden. Halvparten av barneskolene og vel 10% av ungdomsskolene rapporterer at de ikke har kantinetilbud (figur 22). Blant ungdomsskolene rapporterer 40% at kantinen er elevorganisert og en tilsvarende andel at de har en egen ansatt kantineansvarlig. På barneskolene er det 10% som har elevorganisert kantine og 8% som har ansatt kantineansvarlig.

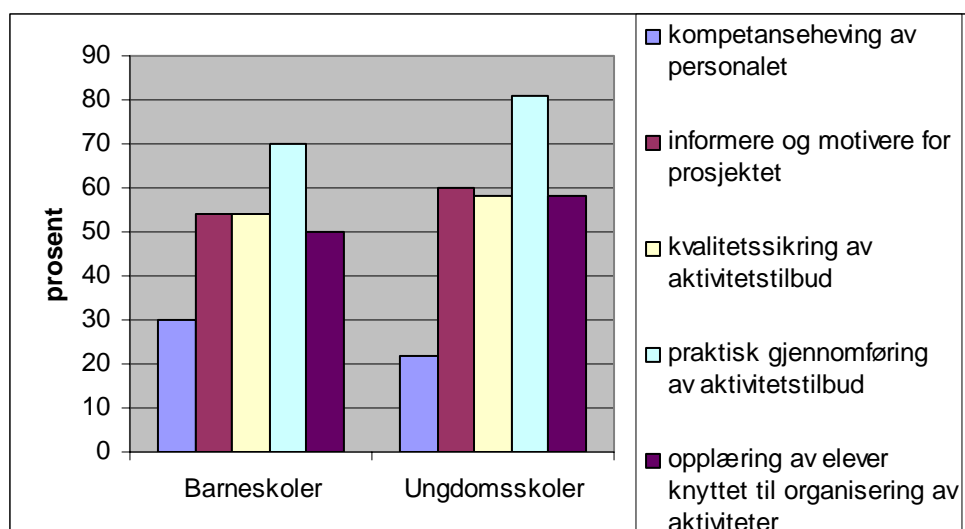


Figur 22 Organisering av kantinetilbud

## 2.3.2 Tilnærminger og tiltak knyttet til fysisk aktivitet

### 2.3.2.1 Bruk av kompetanse i personalet

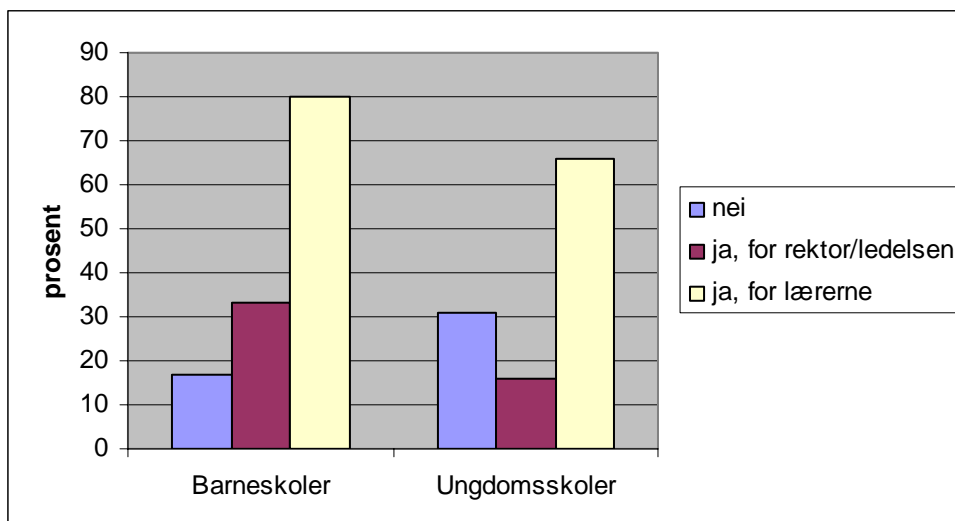
80% av ungdomsskolene og 70% av barneskolene bruker kroppsøvlingslærere i praktisk gjennomføring av fysiske aktivitetstilbud for elevene (figur 23). Rundt 60% av ungdomsskolene og 50% av barneskolene bruker kroppsøvlingslærerne til kvalitetssikring av aktivitetstilbud, opplæring av elever i organisering av aktivitet og til å informere om og motivere til deltakelse i prosjektet. En tredjedel av barneskolene og en femtedel av ungdomsskolene bruker kroppsøvlingslærerne til kompetanseheving av personalet.



Figur 23 Bruk av kroppsøvlingslærernes kompetanse i prosjektet

### 2.3.2.2 Kompetanseheving av personalet

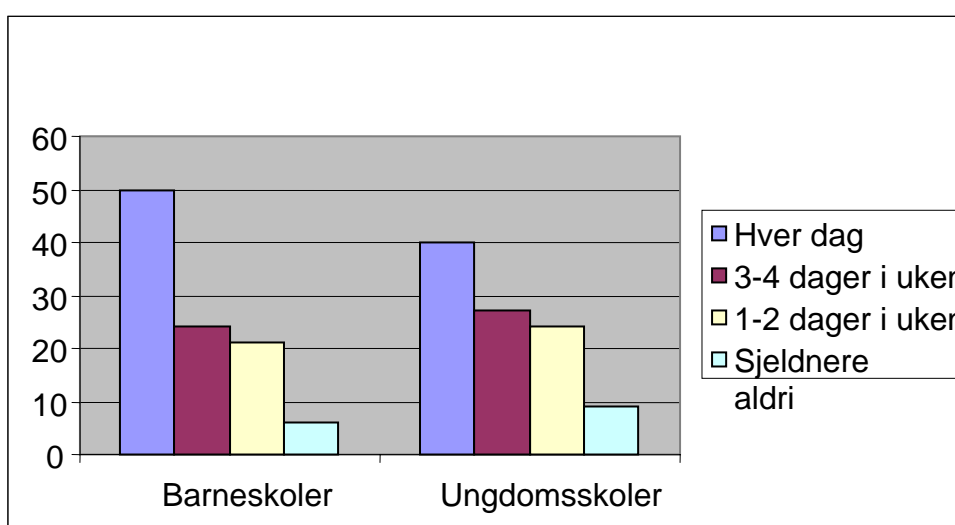
80% av barneskolene og 65% av ungdomsskolene har gjennomføring kompetansehevingstiltak for lærerne i fysisk aktivitet (figur 24). På en tredjedel av barneskolene og en sjettedel av ungdomsskolene har ledelsen deltatt i kompetansehevingstiltak innen fysisk aktivitet.



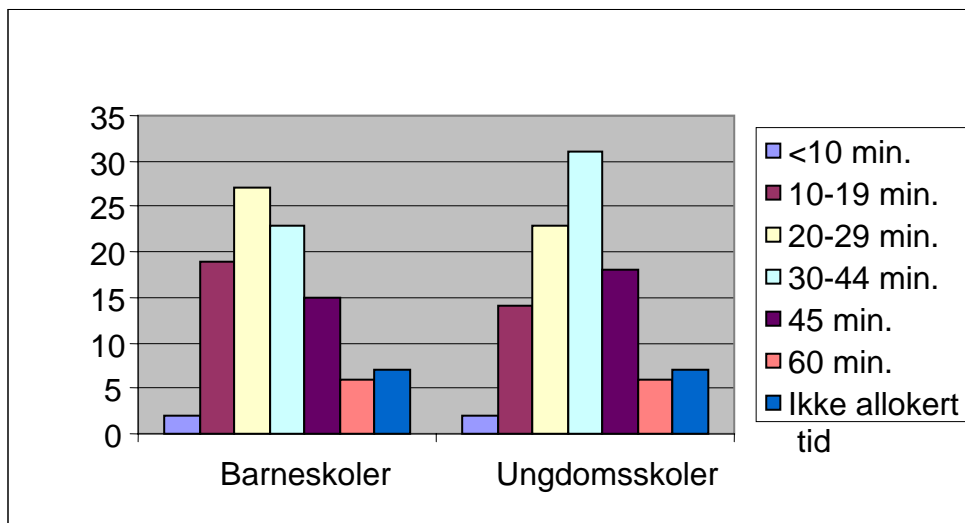
Figur 24 Kompetanseheving av personalet i fysisk aktivitet

### 2.3.2.3 Organisatorisk tilrettelegging for fysisk aktivitet utenom kroppsøving

Halvparten av barneskolene og 40% av ungdomsskolene har satt av tid til daglig fysisk aktivitet utenom kroppsøvingstimene (figur 25). Rundt 20% av begge skoleslagene har satt av tid til aktivitet 3-4 dager i uken og en tilsvarende andel har satt av tid 1-2 dager i uken. På ungdomsskolene har 30% satt av 30-44 minutter til disse aktivitetsøktene, mens 20% har satt av 20-29 minutter (figur 26). De tilsvarende tallene for barneskolene er 23 og 26%.

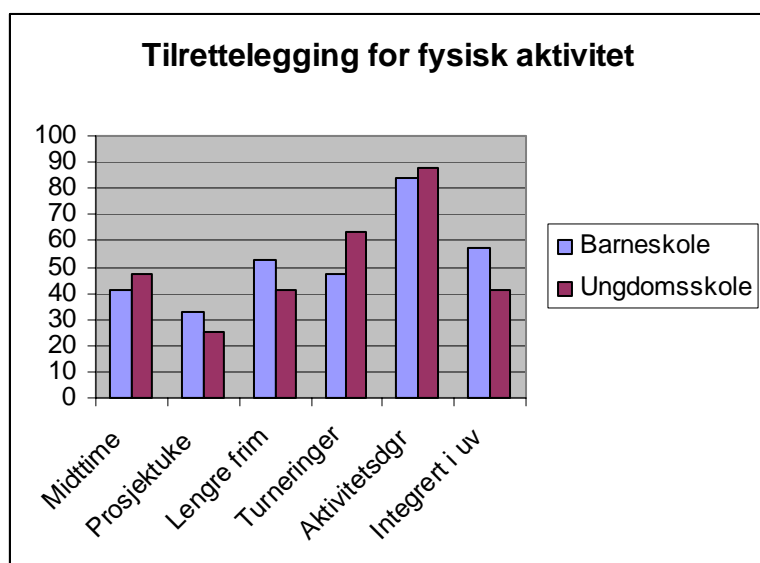


Figur 25 Hvor ofte tid er satt av til fysisk aktivitet utenom kroppsøvingstimene



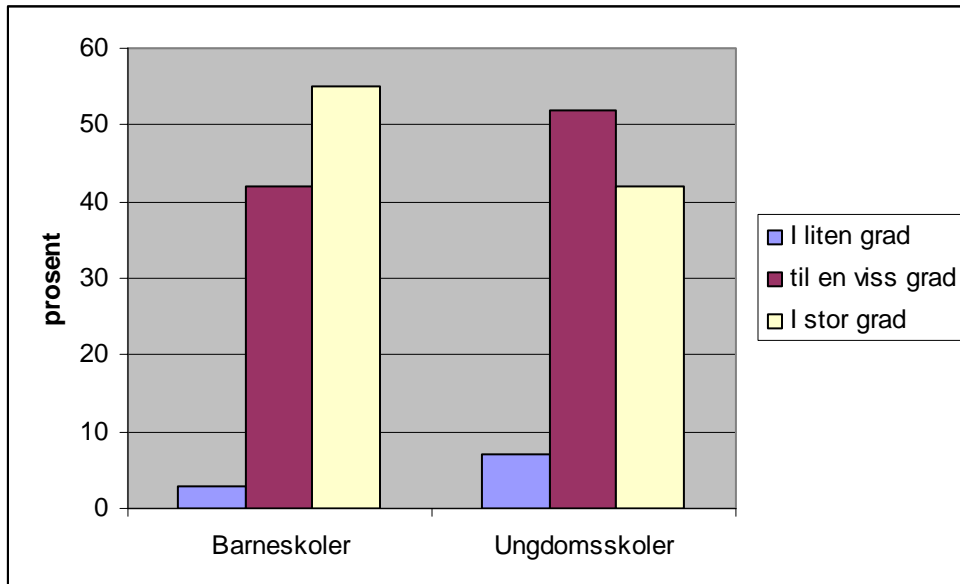
Figur 26 Lengde på økter som er satt av til fysisk aktivitet utenom kroppsøvingstimene

Figur 27 viser at den vanligste formen å tilrettelegge for fysisk aktivitet utenom kroppsøvingstimene er ved å organisere aktivitetsdager (nærmere 90% av skolene bruker denne tilnærmingen) og turneringer som brukes på 50% av barneskolene og over 60% av ungdomsskolene. Over halvparten av barneskolene har også valgt å ha færre, men lengre friminutt, mens 40% av ungdomsskolene rapporterer det samme. Nesten 60% av barneskolene og 40% av ungdomsskolene har integrert fysisk aktivitet som en del av undervisningen, mens 40% av barneskolene og halvparten av ungdomsskolene har midtttimeordning. Svært få skoler har lagt til rette for aktivitet før og etter skoletid.



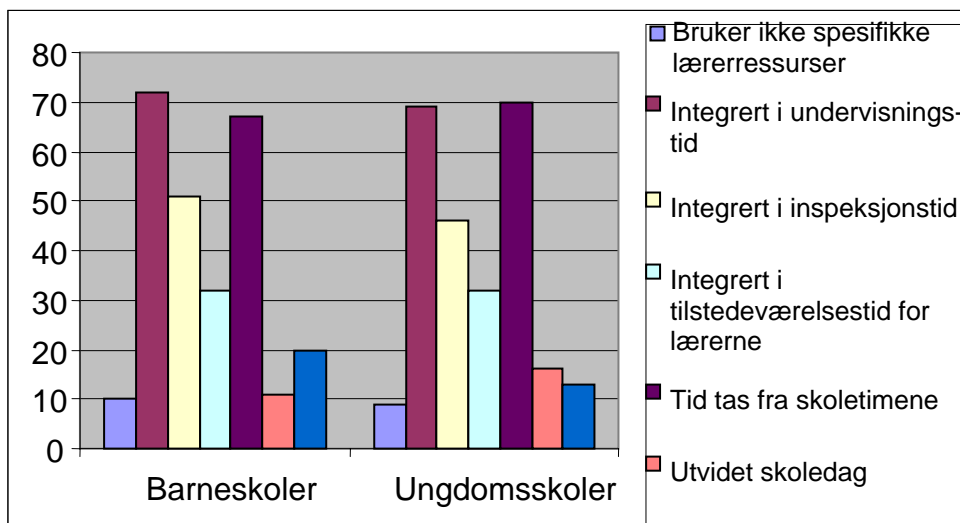
Figur 27 Ulike tilnærminger for å tilrettelegge for fysisk aktivitet

55% av barneskolene og 40% av ungdomsskolene rapporterer at lærerne i stor grad er involvert i å øke tilrettelegging av fysisk aktivitet i skolehverdagen, mens 40% av barneskolene og 50% av ungdomsskolene rapporterer at lærerne til en viss grad er involvert (figur 28).



Figur 28 Lærernes involvering i å tilrettelegge for økt fysisk aktivitet i skolehverdagen

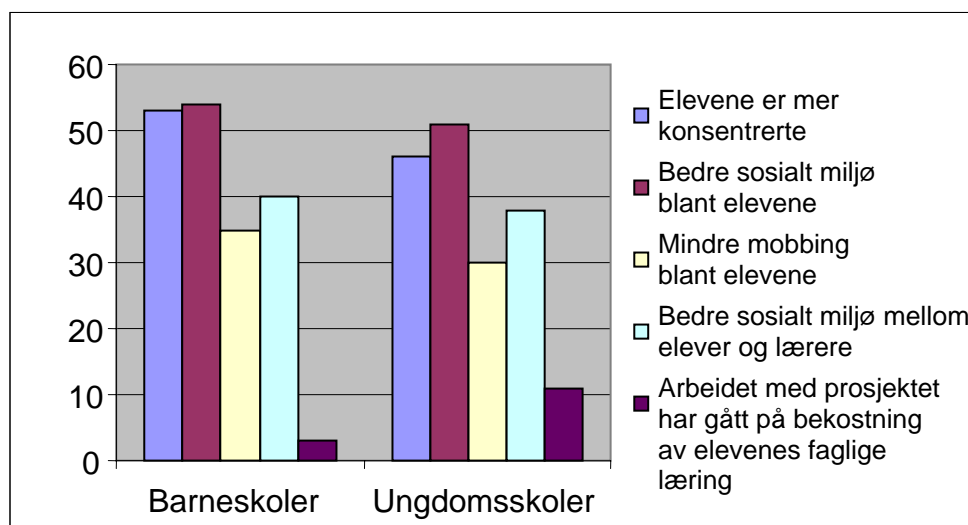
Figur 29 gir en oversikt over skolenes rapportering av hvordan de bruker lærerressursen for å tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet. 70% av skolene rapporterer at de tar tid fra lærernes undervisningstid og elevenes skoletimer. Rundt halvparten av skolene har integrert lærernes tidsbruk i deres inspeksjonstid og ca 40% tar lærerressurser fra lærernes tilstedeværelsestid.



Figur 29 Skolenes bruk av lærerressurser for å tilrettelegge for fysisk aktivitet

### 2.3.3 Ledelsens erfarte effekter av prosjektet

Ledelsen rapporterer om gode erfarte konsekvenser av prosjektet både på barne- og ungdomsskolen (figur 30). Nesten 70% av barneskolene og halvparten av ungdomsskolene mener at elevene i svært høy eller høy grad er blitt mer konsentrerte. Omtrent halvparten av skolene sier den samme utviklingen har skjedd for det sosiale miljøet blant elevene. Ca 1/3 av skolene rapporterer om mindre mobbing som følge av prosjektet og ca 40% av barneskolene og 30% av ungdomsskolene mener miljøet mellom elevene og lærerne i svært høy eller høy grad er blitt bedre. Kun 1% av ungdomsskolene tror prosjektet i svært høy eller høy grad har gått ut over elevenes læring.



Figur 30 Ledelsens erfarte konsekvenser av prosjektet 2006

### 2.4 Kvalitative studier på utvalgte ungdomsskoler

Det er gjennomført gruppeintervju med lærere og elever samt individuelle intervju med rektor og prosjektleder på tre ungdomsskoler med fokus på skolemåltid og fysisk aktivitet. Skolene er besøkt i to omganger med en intervjurunde for skolemåltid og en separat intervjurunde for fysisk aktivitet. I tillegg er det gjennomført observasjonsstudier når det gjelder gjennomføring av skolemåltidet og det fysiske aktivitetstilbudet på skolen.



### 2.4.1 Skolemåltidet

Alle de tre skolene som deltok i den kvalitative studien har endret på skoledagen, slik at de har færre friminutt. Noen har utvidet storefri, andre har midttime. Elevene spiser i storefri eller midttime. Skolen som ikke har storefri arbeider med å gå over til midttimeordning. For de som har midttimeordning så er utfordringen muligens hva midttimen skal fylles med, slik at alle elevene får et tilbud. På alle skolene får elevene forlate skolene i storefri/midttime. Det kan se ut som om svært mange benytter seg av den muligheten. Ingen skoler har fast ordning med spising under tilsyn i klasserommet, men flere lærere gir uttrykk for at en slik løsning burde vært valgt.

Alle skolene snakker om sunn mat og prøver å velge slike løsninger, selv om det kan synes langt frem for enkelte. Det er vel bare en av de tre skolene hvor "sunnhet" preger argumentasjonen. Bare en skole har slått opp retningslinjene for mat i skolen i kantinen. Kantinene er lite preget av markedsføring av produkter. Det er stort sett bare prislistor som er slått opp. Omsetningen i kantinene synes å være liten. Yoghurt ser ut til å utgjøre det største volumet.

Alle skolene har utfordringer knyttet til kantinedrift. Det kan være forhold som regularitet rundt åpningstider, forutsigbarhet i tilbudet, innkjøpsordninger, hygiene, oppfølging av elever som skal bidra i kantinen eller pris. Det er ingen av disse kantinene som med dagens organisering har fasiliteter og struktur til å håndtere et salg dersom mange skulle velge å benytte seg av tilbudet. Bare en skole har abonnementsordning for melk og frukt. Tilbudet om drikkevann er dårlig på flere av skolene. På alle skolene nevnes hygiene som en utfordring av elevene. Flere gir uttrykk for at de ikke kjøper i kantinen fordi "de tar på maten", "jeg vil vite hvem som har tatt på min mat", "jeg kjenner de som står i kantinen og tror ikke at de..". Ingen kantiner har kasseapparat. Salget skjer uten innslag, og med opptelling etterpå. Alle har ordninger for hvordan usolgte produkter blir håndtert, slik at svinnet blir minst mulig. Ingen har utarbeidet internkontrollsystem for kantinen. Alle skolene er stolte av sin kantine og synes de har fått til noe viktig.

Ingen av skolene har begrensninger for hva elevene kan kjøpe i butikk. Begrensningene er knyttet til brus, snop og lignende i timene.

Alle har brukt lærertid til oppfølging av elever som produserer mat for kantinen. To skoler arbeider med andre løsninger: En har en voksen fra Aetat som følger opp, en ønsker en ekstern til å drive kantinen sammen med elever. Enkelte har trolig undervurdert behovet for voksenoppfølging av elevene som skal lage/selge maten. Noen har knyttet heimkunnskapslærer/heimkunnskapslever til kantinen. De fleste bruker uttrykk som elevbedrift, selv om det strengt tatt ikke er en elevbedrift i virkeligheten.

På alle skolene mener en mat er viktig og de ser positive resultater når de har satsset på mat gjennom prosjekter. Likevel stiller flere lærere spørsmål om dette er skolens oppgave. De samme lærerne rapporterte også at de synes satsningen på skolemåltid og særlig kantinedrift stjeler viktig tid fra undervisningen. Skolene er også opptatt av hva som skjer når prosjektet på egen skole er slutt. Utfordringen er å få det inn i den ordinære driften. Flere synes å være opptatt av at da må det inn i fagene, for det er fagene som har status.

Generelt sett synes lærerne å bruke lite tid på tilrettelegging av elevenes skolemåltid. Et godt skolemåltid anses som viktig, men vektlegges likevel lite i lærernes konkrete arbeid.

Elevinvolvering praktiseres ved at elevene både lager og selger mat i kantinen. Men elevenes synes lite involvert i beslutninger omkring organisering av virksomheten.

### **2.4.2 Fysisk aktivitet**

Alle de tre skolene har jobbet med å forankre satsningen på fysisk aktivitet i handlingsplanen og rapporterer om økt bevissthet hos lærerne omkring betydningen av fysisk aktivitet i løpet av skoledagen. To av skolene har lagt om til lengre arbeidsøkter og her erfarer lærerne at elevene har behov for å bevege seg i løpet av læringsøkter som er på 75 minutter. De blir urolige om de stillesittende øktene blir for lange. Prosjektorganisering av læring gir også rom for å inkludere fysisk aktivitet. Lærerne erfarer at deler av dagen er uproduktiv fordi elevene er trøtte og tyngre å motivere og erfarer da at fysisk aktivitet kan integreres. Lærerne opplever likevel at det er vanskelig å tilrettelegge for fysisk aktivitet og knytter dette til egen manglende kompetanse og idéer til hva de kan gjøre. På to av skolene etterlyste lærerne en idébank der de kan finne konkrete aktiviteter som de så kan gjennomføre med sine elever. De ønsker særlig innspill til hvordan de kan knytte fysisk aktivitet til fag.

En av skolene har satset på uteskole og integrerer friluftsliv i mye av sin virksomhet. De har ikke et daglig fokus på fysisk aktivitet, men legger likevel vekt på å øke aktivitetsnivået i løpet av skoleåret. Skolen har satset på særlig tiltak overfor jenter. Selv om skolen har en bevisst satsning på fysisk aktivitet og særlig rettet mot danseprogram for jentene i midttime, er aktivitetsnivået lavt slik det observeres. Kun ca 20% av den totale elevmassen kan sies å være aktivisert gjennom det eksisterende tilbudet.

En av skolene har utviklet fagplaner der fysisk aktivitet er integrert. De har basert tilnærmingen på et opplegg fra Salten Friluftsråd. Skolen tilrettelegger for 20 min fysisk aktivitet per dag i undervisningen og har en eksplisitt målsetting om å nå alle elevene. Tidligere erfaringer med å bruke turneringer og vekt på ballaktiviteter resulterte i at de kun nådde de elevene som var aktive fra før og at de i liten grad nådde jentene. Skolen bruker elever til å organisere lavterskelaktiviteter for sine medelever. Elevene som leder aktiviteten har fått lederutdanning av skolen. Skolen har også et eget opplegg for å stimulere til aktivitet blant innvandrerbarn og har også et eget opplegg basert på fysisk aktivitet (vedhogging) for elever med atferdsvansker.

Skolen som erfarer at de har klart å integrere fysisk aktivitet i løpet av skoledagen rapporterer og synliggjør god forankring av satsningen i hele organisasjonen – fra planer til involvering av hele personalet og elevene. Da fagplanene med integrert fysisk aktivitet skulle utvikles ble lærere kjøpt fri til å utarbeide planene og det lå også midler til å gjennomføre studietur for teamet som tok på seg oppgaven med å lage planene. Skolen startet ut med ett fag og har siden bygd på etter hvert. På denne måten har organisasjonen hatt overskudd til å integrere endring gradvis uten å forstrekke seg.

En av skolene erfarte at innføringen av Kunnskapsløftet satte en stopper for deres glød og opplevde mulighet til å integrere fysisk aktivitet. De har ikke fått med seg personalet til å organisere aktivitet for elevene i midttiden og ser det som eneste løsning å integrere fysisk aktivitet i fagene. Lærerne ønsker ferdige opplegg de kan bruke til dette formålet.

### **3. Oppsummering og identifisering av arbeidsmodeller**

Basert på resultatene presentert ovenfor gis en kort oppsummering av de viktigste funnene med fokus på forhold som er viktige for å identifisere gode arbeidsmodeller for daglig fysisk aktivitet og gode rammer rundt skolemåltidet.

#### **3.1. Arbeidsmodeller for skolemåltid**

Retningslinjene fra Sosial- og helsedirektoratet når det gjelder tid, tilsyn og produkter som bør tilbys og forbys er i stor grad innfridd både i barne- og ungdomsskolene. Et vesentlig unntak er tilbud til elever som ikke har med seg matpakke. Majoriteten av prosjektskoler har funnet måter å organisere skoledagen på slik at kravet til minst 20 minutter matpause innfris. Når det gjelder fullt tilsyn av voksne under skolemåltidet, har det også vært en positiv utvikling der samtlige skoler innfrir kravet for alle elever på 1.-4. trinn og 90% av alle barneskoleelevene (1-7) har fullt tilsyn mens de spiser. Det har i perioden 2004 til 2006 vært en dobling i prosjektskoler som tilbyr frukt og grønt daglig gjennom abonnements- og andre frukt- og grøntordninger.

Til tross for at prosjektskolene i stor grad har klart å imøtekomme kravene for tilsyn og tid har det vært en økning i rapportering av tid som hindring for å innfri retningslinjene for skolemåltidet. På ungdomsskolen kan særlig kravet om å etablere kantine være en avgjørende faktor for at det er både tidsmessig og økonomisk krevende og flere lærere rapporterer at organisering av skolemåltid tar viktig tid fra undervisningen. I tillegg vil tiden til å spise komme i konkurranse med tid til en times daglig fysisk aktivitet som skolene også skal innfri. Videre har det vært en stor økning både på barne- og ungdomsskolene når det gjelder opplevde fysiske hindringer, særlig gjelder dette mangel på areal til oppbevaring og/eller tilberedning av mat. Over en tredjedel av skolene rapporterer også at mangel på areal til kantine/matbod er en hindring. Skolene er således i liten grad rustet til å innfri krav som stilles for funksjonell og hygienisk kantinedrift. Dette gjenspeiles i at en relativt liten andel av skolene har etablert kantinedrift.

Skolene har valgt følgende arbeidsmodeller for å innfri retningslinjer til skolemåltidet:

- Integrere spise- og tilsynstid i undervisningstid
- Ta tid fra elevenes friminutt og lærernes inspeksjons- eller tilstedeværelsestid
- Kombinasjon av tid fra undervisning og friminutt

### **3.2 Arbeidsmodeller for fysisk aktivitet**

Skoler setter vanligvis av 20-45 minutt til daglig fysisk aktivitet, men denne tiden inkluderer ofte matpause. På flertallet av skolene er tid til økt fysisk aktivitet tatt fra undervisningstiden. Få skoler bruker utvidet skoledag som virkemiddel for å øke tid til fysisk aktivitet. De mest vanlige modellene som benyttes for å skape tid og muligheter for fysisk aktivitet er:

- organisere aktivitetsdager og turneringer
- færre, men lengre friminutt
- integrering av fysisk aktivitet som en del av undervisningen
- midttidordning

Måten skolen tilrettelegger for denne type aktivitet er ved å ta lærerressurser fra undervisningstid enten ved å integrere aktiviteten i undervisningstiden eller ved å ta tid fra elevenes skoletimer. I tillegg brukes lærernes inspeksjons- og tilstedeværelsestid. Det bør også understrekes at barneskolene sammenlignet med ungdomsskolene tilbyr et betraktelig større utvalg av fasiliteter som studier basert på elevmaterialet fra baseline viser henger sammen med økt fysisk aktivitetsnivå. Det bør derfor legges vekt på å forbedre utearealet, og da spesielt ungdomsskolenes tilbud.

Skolene har dermed i stor grad klart å finne måter å organisere på som gir økt rom for fysisk aktivitet, men få skoler innfrir kravet om en time daglig fysisk aktivitet. I hvilken grad aktivitetsnivået blant elevene har økt er foreløpig uvisst. Det vil først være mulig å si noe om ved andre oppfølgingsundersøkelser som gjennomføres våren 2007 der elevers aktivitetsnivå også vil bli kartlagt. Ettersom elevers aktivitetsnivå ikke er målt ved første oppfølgingsundersøkelse, vet vi heller ikke i hvilken grad skolene har klart å nå den vanligvis inaktive delen av elevgruppen. Selv om en del av skolene tilbyr organiserte aktiviteter, er ikke deltagelse obligatorisk. Dermed vil en økning i aktivitetsnivået avhenge av elevens eget initiativ til å være aktiv. Tilrettelegging av tid og miljø er nødvendigvis ikke tilstrekkelig for å sikre økt aktivitetsnivå blant elevene. I den videre oppfølgingen av prosjektet vil det bli lagt vekt på å studere betydningen av tilbud med et strukturert opplegg med organiserte aktiviteter for elevenes samlede aktivitetsnivå. Det bør i denne sammenheng også legges vekt på å identifisere opplegg som samtidig sikrer tid til elevenes frie lek og rekreasjon.

Det synes vanskelig for skolene å innfri kravene for skolemåltid og en times daglig fysisk aktivitet innenfor eksisterende tids- og ressursramme. På bakgrunn av skolenes rapporter og den kvalitative studien vurderes følgende arbeidsmodeller som funksjonelle for å tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet for alle elevene:

- Fysisk aktivitet inngår med læringsmål i undervisning i eksisterende fag
- Organisert aktivitet gjennom midttidordning eller annen allokert tid i løpet av skoledagen som ikke går på bekostning av tid til fri lek og rekreasjon
- Varierte aktivitetstilbud som når alle grupper av elever og med aktiv bruk av utemiljø
- Kompetanseheving av det pedagogiske personalet for å sikre varierte og faglig gode fysiske aktivitetstilbud

Til alle modellene vil det være en styrke å kunne tilby en nasjonal, nettbasert aktivitetsdatabase med beskrivelse av konkrete aktiviteter som lærere og elever kan gjennomføre. En slik database er etterspurt av lærere.

## 4.0 Referanser

Green, L. W. og Kreuter, M. (2004). Health Promotion Planning: An Educational and Ecological Approach. Mountain View, CA, Mayfield Publishing Company.

Samdal, O., B. Wold, og Viig (2001). "Helse- og trivselsefremmende arbeid i skolen: Hvorfor og hvordan." Spesialpedagogikk 5: 22-28.

Wold, B og Samdal, O (red) (1999). Helsefremmende arbeid med barn og ungdom. Utvikling av et godt skolemiljø: Erfaringer fra de norske skolene i "Europeisk nettverk av helsefremmende skoler" (HEFRES). HEMIL-rapport nr. 4. Bergen: HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen